二十四連環腿法

李英昂著

附：練腿基本功

大衆書局印行

自序

腿擊法，乃我國武術中，一種盡量發揮强有力下肢功用之術。以世界各國之武術言，除日本之「柔道」，法國之「腿踢術」（LA SAVATE），及美國之「摔角術」（WRESTLING）等畧具腿擊之法外，我國武術中完備之腿擊法，可言睥睨一切矣。

腿擊法，在我國北派武術，尤爲重視，認爲創人取勝之無上法門，此所以有「手是兩扇門，全憑脚打人」，「手打三分，脚打七分」之諺。惜乎腿法雖妙，雜於各家，毫無系統使人學習，且各派名家之妙着，又不肯公開，致大好國術精華，遂漸解體失傳，流傳不廣，擅者日尠，實使愛好國術者，爲之扼腕。

不佞年前有見及此，以個人有限之精力，虛心訪求，集各家武術之腿法精華，類而編之，總成「腿法十三訣」，更編「二十四腿擊要法」，由淺入深，每一腿法，皆採猛烈實用，輕則使敵受創，重則使敵喪生，並製圖詳釋，務求簡明，使好此道者，易於接受，不敢說發前人所未述，但至少能令好此者得一門徑，高明之士，幸勿以其淺陋見笑。是爲序。

李英昂序

目錄

自序
腿法談要……一
腿勁釋義……四
練腿法要……七
吊腿法……八
掛腿法……一〇
踢腿法……一二
腿法十三訣……三五
腿擊要害部位……三七
二十四腿法……四〇
附錄：
練腿基本功……八九

（一）壓腿……八九
（甲）正壓　（乙）側壓　（丙）斜壓　（丁）反壓
（二）搬腿……九四
（甲）吻靴　（乙）臥靴　（丙）抱靴　（丁）端靴
（三）懸腿……九八
（甲）前懸　（乙）側懸　（丙）斜懸　（丁）高懸
（四）踢腿……一〇二
（甲）前踢　（乙）斜掛　（丙）側踢　（丁）外擺　（戊）裏合　（己）倒打

腿法談要

技擊以五法爲基，故必先明五法，而後武功始有成就；五法者，手法、眼法、身法、腿法、及步法也。

五法以步爲主，手眼身腿次之；蓋無步法，任何神奇妙技，亦必寸步難移；既寸步難移，則手法雖極神奇，亦將歸無效，不能施之於敵。且步法不靈，腿法亦隨之無用；腿法不能變化，則身法滯笨；身法滯，則眼法無從練，手法亦無從施矣。故云步法爲五法之主。然五法亦應合一，方能運用靈巧。至主要運用，則以腿法之實力最猛，且腿法出擊，不但可出奇制勝，腿之勁力亦超手勁數倍，故腿法爲南北武術家所重，北派武術尤甚。

談腿法，每有誤雜以步法者，其實腿法與步法大異，切勿視而爲一。腿法者：以膝、足尖、足跟、足側、腿內外側等部巧法擊人之術。而步法者：乃以下肢形成前進、後退、左閃、右躍，而使身法隨之能落變轉者也。

或曰手較腿靈活，何捨手法而就腿法？是未明武技之理耳。武技應敵，一如兵法，以出奇制勝爲主，且萬事練之則靈，靈則巧，固不在乎手或腿也。平心而論，腿較手長，勁

較手偉，且手法易爲敵忌，不若腿法之易爲敵疏，故腿法易於倏起忽沒，偷隙創敵，而收「出奇制勝，攻敵無備」之效，然仍須與手相應並用，不可偏廢，蓋腿法雖巧，亦須上影下蹴，聲東擊西，始能預收實效也。

腿法施敵，貴乎靈敏迅捷。蓋腿擊攻擊轉踢，旋起翻落之間，畧有遲滯搆笨，實關係全身，不獨腿法無克敵之攻，且極易爲敵乘隙反制。是故用腿之先，應先加練腿；練腿之先，則又須練步。練至步法穩，則求兩腿柔化，待兩腿已達柔化之階，再求準度。能練至步子穩，方向適，重心吻，兩腿柔，則是時起腿飛擊，未有不靈敏迅捷者矣。

或曰兩腿柔何能創敵？是未明擊腿之道耳，古賢練腿，先吊、後擗、再踢、務求其柔而勁貫，靈而不拙。所謂：「擊人時，不着則柔，着人則創」者，非在拙力，而在彈勁；彈勁之求，則在兩腿柔而氣貫也。世有傳腿法者，使其徒日夜蠻踢木石，至木朽石毀，言腿法已成，欺人之談也。雖然腿力足斷木石，然失之拘笨，苟遇步法巧者，奈其腿擊不達何？常知腿擊之道，尚柔不尚剛，尚巧不尚拙也。

腿擊之法，各家各派，皆含一二，北派尤多，且有以腿法步法立派者，如外家之彈腿門，內家之八卦門等是；然以余考證所得，各家所含腿法，類其精要，不外余所定之點、蹬、割、擦、絆、挑、鈎、掃、絞、踩、剷、挾、掩等十三要訣；及二十四腿法施用之

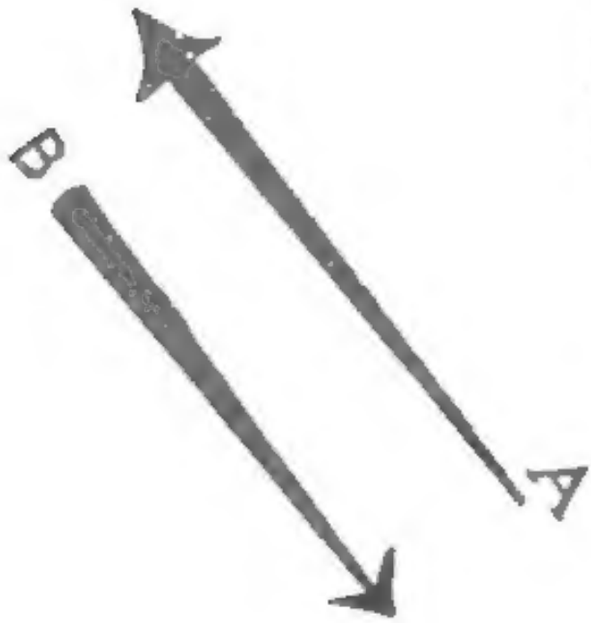
內。

吾所編之二十四腿法，以人體前後上中下三盤要害爲的，而施以腿擊之法。其法可分二途：其一爲輔助腿法，卽於應敵之際，手法或有不及之時，而輔以腿法，俾竟全功；此種腿法，多不甚猛烈，只能創敵一時，蓋其主力，乃在手法也。其一爲主用腿法，卽於應敵之際，完全靠腿擊制敵，有時或用手法助之，此等腿法，猛烈非常，不動則已，動則傷人，甚且喪命也。至何時何地，應施何法，始克實效，此則在施者之隨時審察，相機而行，固不能執一而論也。

腿勁釋義

腿勁起於腰際，使氣貫於膝、小腿、足尖、足跟等部，而運用十三要訣施之。腿法勁路有上、下、直、橫、斜等五種；而以「彈勁」納之。茲將五種勁路，釋義如左：

上勁 上勁者，上踢之勁也。上踢時，先畧曲一腿，坐腰弓背，蓄勁於腰際丹田；起腿之際，集中意志，氣貫於足，而後上踢，其勁始整。踢腿擊敵，非但要勁貫神集，尤要有彈勁；所謂彈勁者，有伸縮回力之勁也。今例釋之：設吾欲起腿踢敵之手部，起腿施勁，非若一般拳家之一始即鼓全勁，乃漸漸施勁，至達目的，而後始發全勁，至未達目的前傷氣耗勁之舉，是爲發勁之上法。腿勁一發，既達目的，即借踢敵時之



第一圖

反挫力回彈；彈縮之勁，與踢出之勁適反，其回彈之時，即施全彈，所謂：「五百觔力出，亦須五百觔力回」者，即彈勁之寫眞也。

見第一圖，線條之粗者，乃代表偉勁；線條之細者，乃代表弱勁。A代表發腿；B代表收腿。

下勁

下勁者，下蹤之勁也。下蹤時，設欲蹤左足，則腿隨身向上略挺，左膝略曲，提起左足，勁蓄於腰際丹田，氣貫左足跟，集中意志，不施則已，施用則突隨身向下坐之勢，左足下蹤。

蹤時，意志要集而有彈勁。集中精神，而後勁能氣貫；有彈勁，蹤後始能即變步化式，以免滯呆。

直勁

直勁者，直蹴之勁也。直蹴時，勁須貫前，其法一腿略弓，坐腰弓背，勁蓄於腰際丹田，一腿彎曲，提膝向上，集中意志，勁貫於足，施小腿勁，向前蹴出。蹴達目的，即使彈勁縮回，以待換勁。

橫勁

橫勁者，橫踹之勁也。橫勁較上、下、直等勁爲難施；非腿眞柔，切戒輕用。橫踹時，其先略曲一腿，坐腰弓背，蓄勁於腰際丹田，而後集中意志，勁貫於足，配合上身略傾之勢（起右腿，則身左傾；起左腿，則身右傾；因一傾之

勢，起腿踹敵，易使勁貫於足也。突起腿橫踹，踹達目的，切勿停勁，即使腿勁稍同，以待換勁，且免被敵所乘。

斜勁

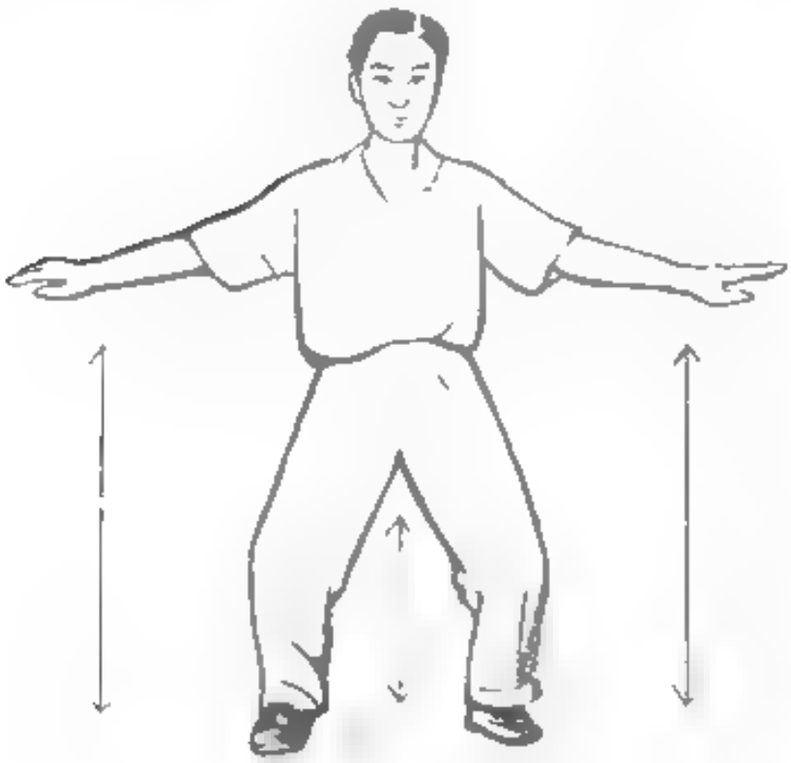
斜勁者，斜彈之勁也。斜彈之勁，較橫勁尤難施；橫勁施用，尚可借着身勢，而斜彈勁，乃純靠小腿之勁者。

斜彈勁使用，並無定法，或斜中正取；或斜中橫取；或斜中上取；或斜中下取；或斜中中取；或斜中固取。

斜彈勁之運於腿法，不在使手或腿法取敵之巧，被敵換式閃過，而即乘其換式之空，出力已過，新力未生，雖爲招架之時，突變腿法，以斜彈勁取之，攻其不能備。故施用之妙，全在乘機取巧，而尤須換勁迅速，是所以較橫勁尤難者也。

練腿法要

[illegible]

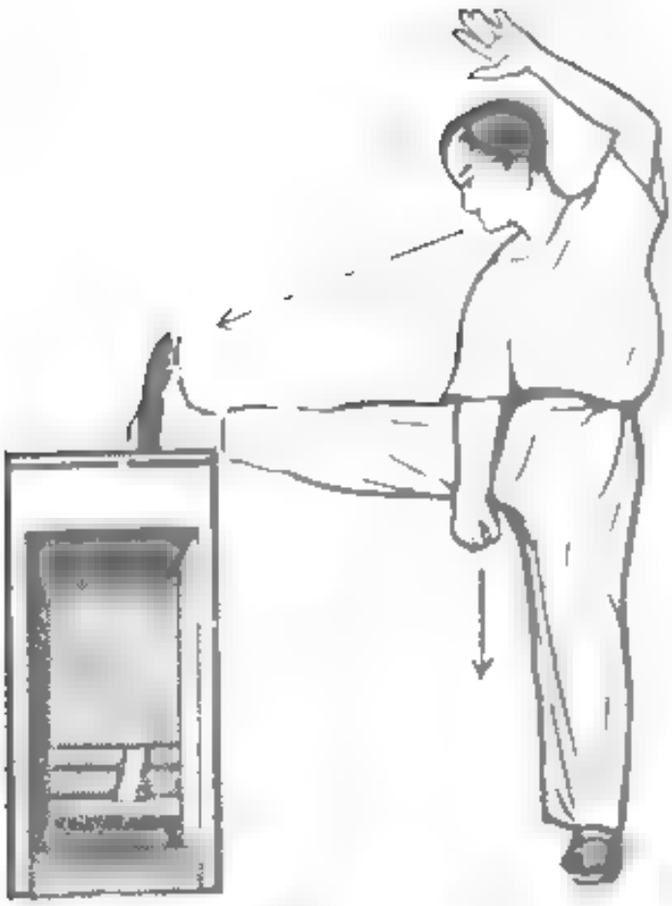


吊腿法

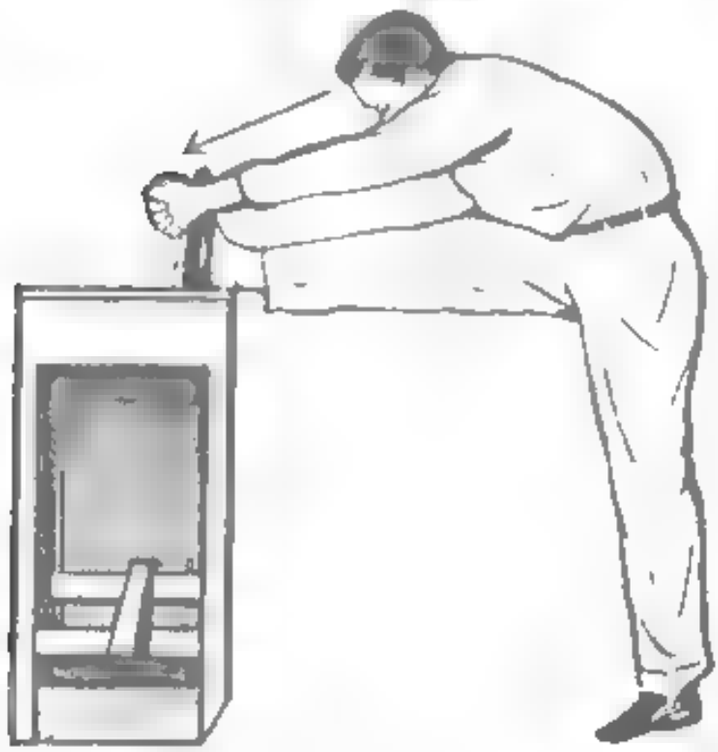
正品及他

各手九日，又手七日，人效成功。功成後，進而即可行正面吊腿之法。見第三圖。

正面吊腿之法，[illegible]腿[illegible]，只方向不同耳。其法於器械備妥後，將上欲練之腿，自搭於木凳之上，雙手撐住足[illegible]，正身向前向[illegible]，而行功，有[illegible]之不可耐時，則自腿左易練習，[illegible]力持恭，則宜正練習，切勿使之太累。行功畢，仍來面腿十數[illegible]，[illegible]練習，至二腿與頂相合，則方可舍足矣。見第四圖。



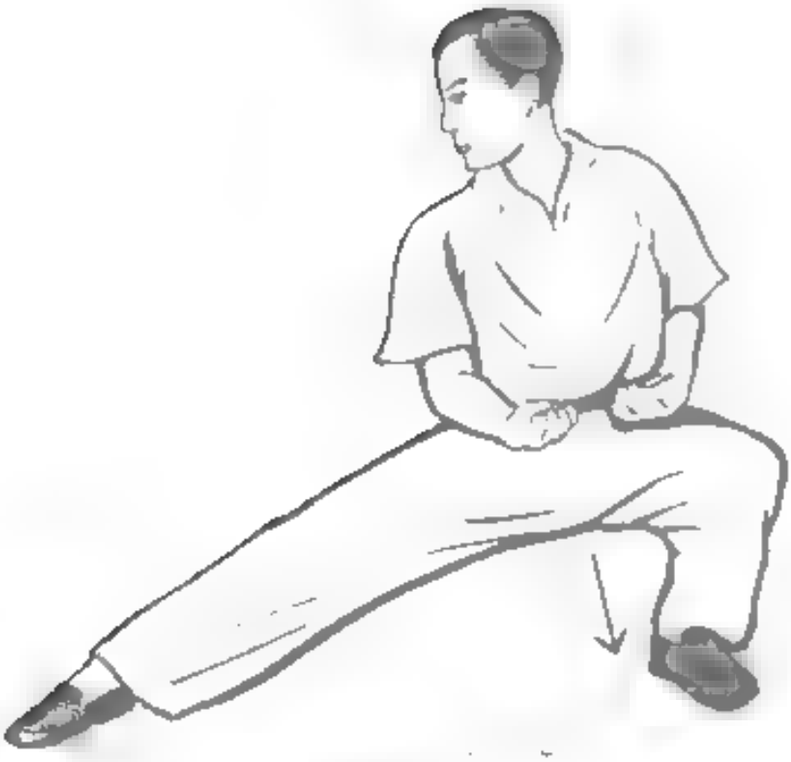
第三圖

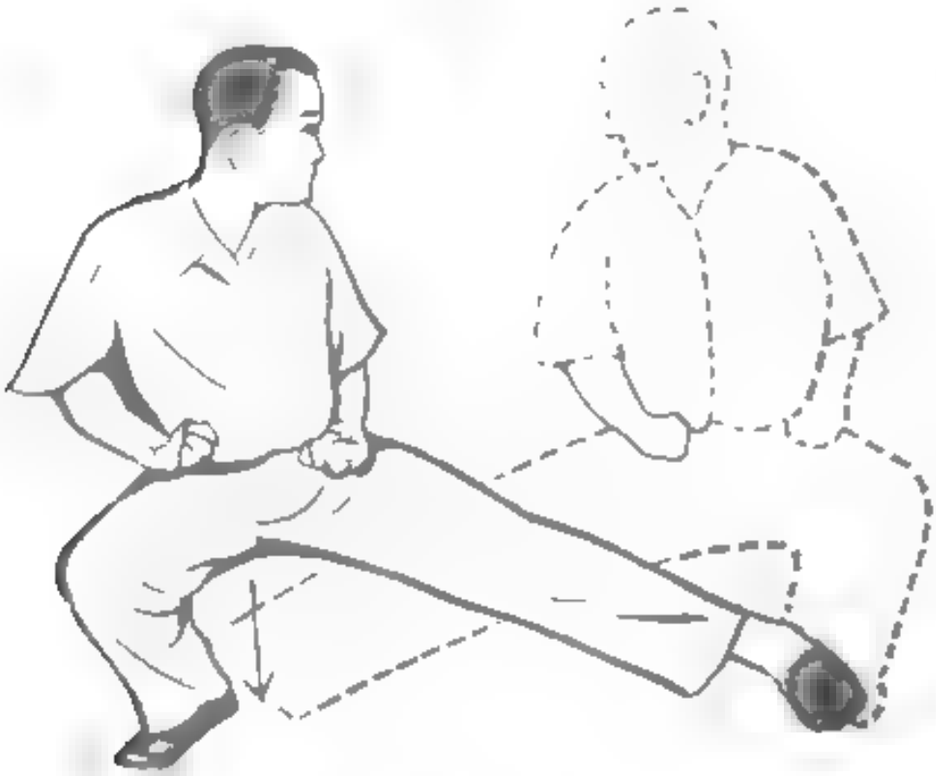


第四圖

擻腿法

[illegible]





踢腿法

[illegible]

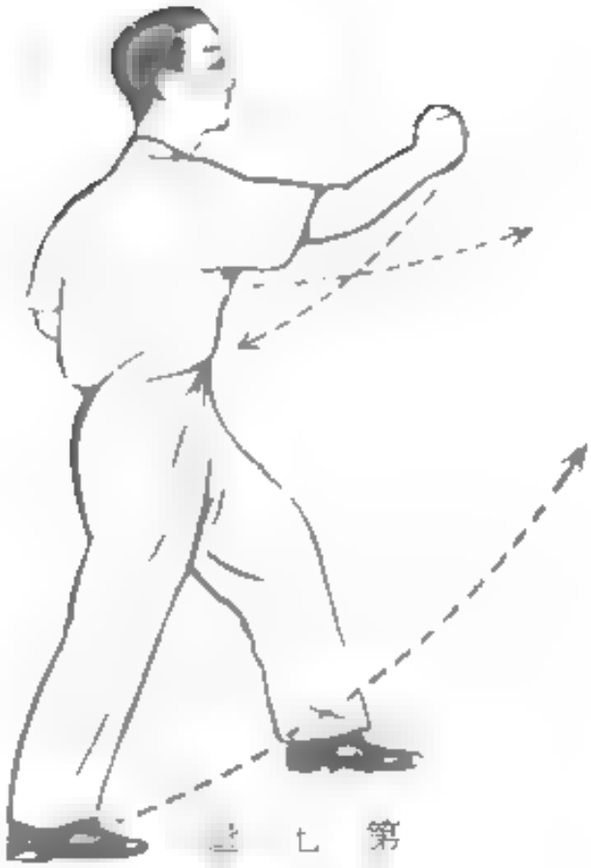
下盤腿第一趟　正蹴腿

[illegible]

[illegible]

[illegible]

下盤腿第二趟　正採腿



圖七第

圖八第

承第[illegible]右[illegible]，[illegible]地，穩定重心，配合身向左後轉之勢，使勁收回[illegible]掌，同時發擊右掌。見第九圖。

承上式，[illegible]方如拉物狀，向右下擗拉；同時配合右手向右下擗拉之勢，[illegible]提[illegible]，[illegible]。見第十圖。

[illegible]，而發[illegible]。[illegible]第九圖之左式。

[illegible]左式。如是一左一右，連環探蹚，不計其數，[illegible]之勁力[illegible]定心。

下盤腿第三趟——鈎掃腿

[illegible]

[illegible]全身向左轉[illegible]之勢，收[illegible]右腿，運勁[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]，步以，胸如右式，[illegible]掃肘之左式。

[illegible]，繼練右式，如是，[illegible]，不計其數，久之[illegible]。

圖十第

圖九第

圖十一第

下盤腿第四式　兩彈腿

勁力自貫脚尖及足跟。

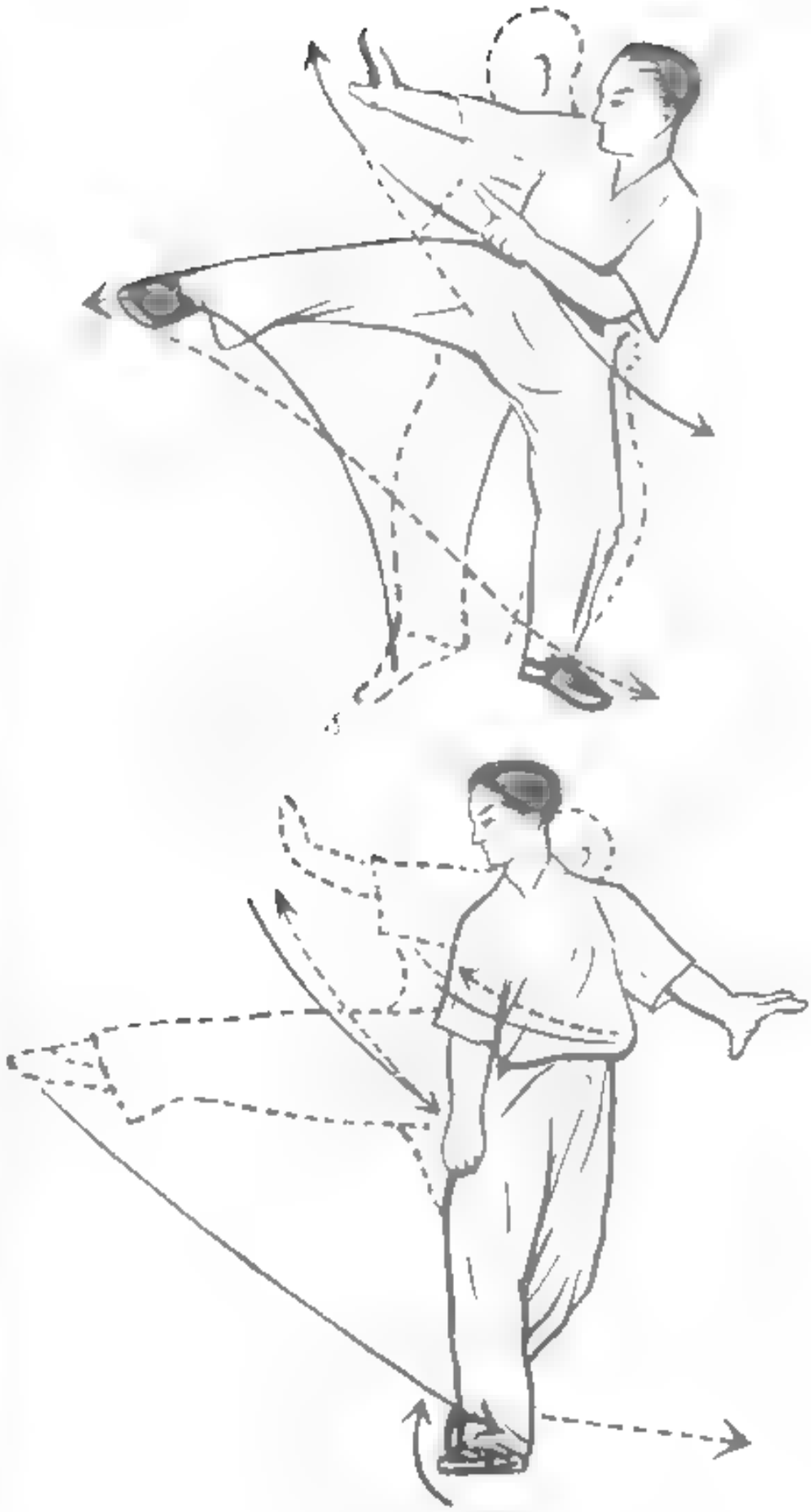
中盤腿第一趟　鴛鴦脚

第十四圖

即施力點收

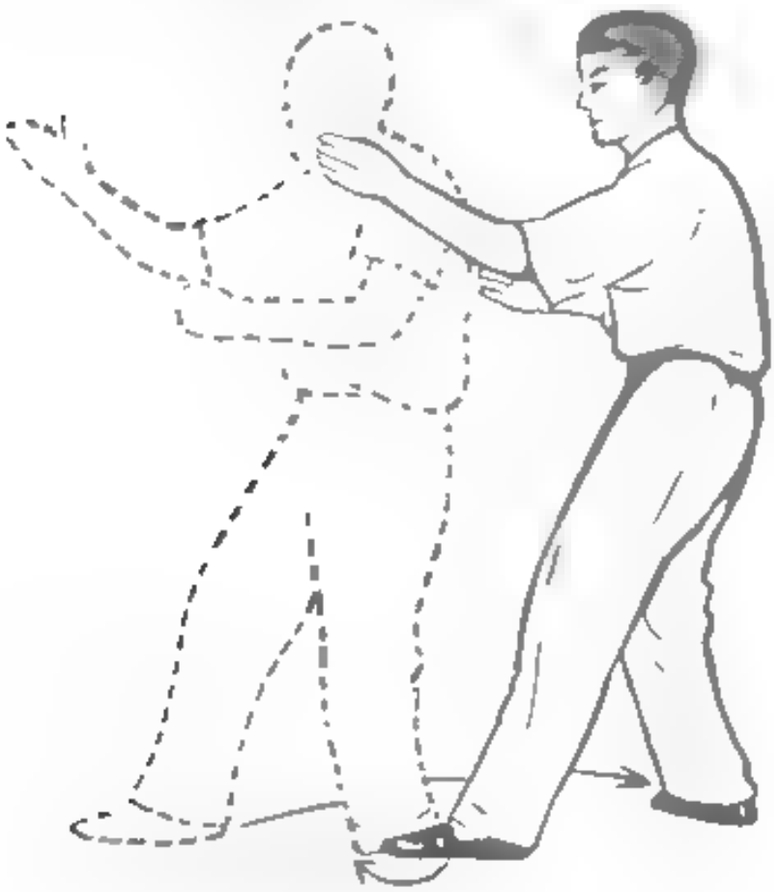
第二圖

之勢，左足尖施彈



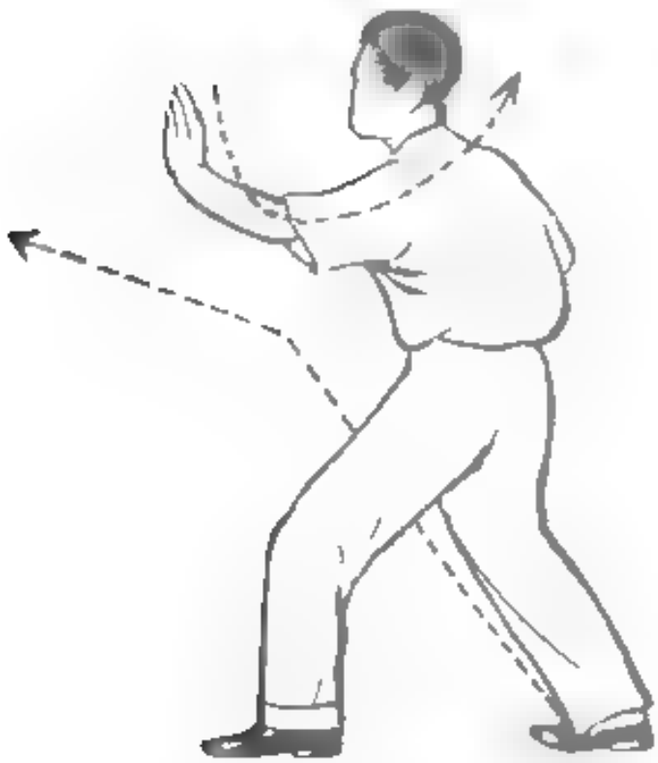
图七十邪

四、



中盤腿第二趟　橫蹬腿

第二圖



前擊[illegible]。

[illegible]式[illegible]合[illegible]勢，[illegible]下[illegible]。

[illegible]，[illegible]齊。見第二十圖。

[illegible]成左弓步，[illegible]掌向[illegible]。

見第二十一圖。

[illegible]收，[illegible]時[illegible]掌[illegible]

[illegible]勢，[illegible]貫右[illegible]齊。[illegible]

[illegible]。

[illegible]成[illegible]

加第二十一圖之行式。

[illegible]左[illegible]

足心。

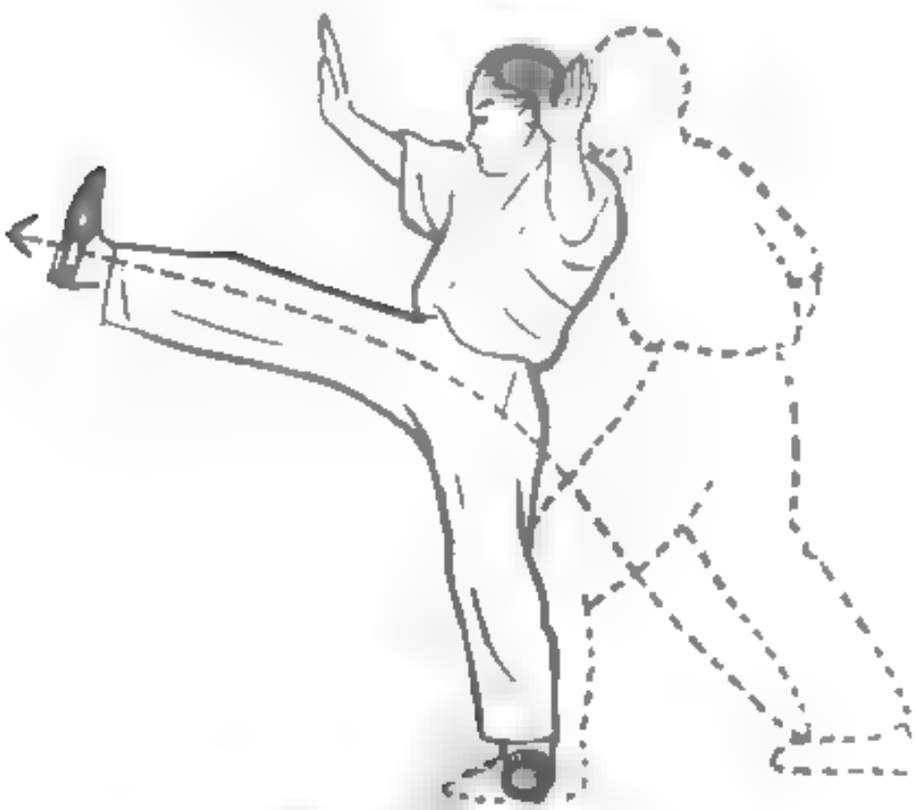
中盤腿第三趟　—穿心腿

此腿，乃為練習上盤腿訣竅一到之法。

承—第二式右踏肘單，向後轉身，成左弓步，將重心移於左步，配合雙手向下、向左分掛之勢，手腕下斗，蓄勁到位，然後到由腳前，向上向前[illegible]，[illegible]。另第二十二圖。

承上式，右足踏地，向下踏落，成右弓步，同時雙手亦同「接」，交叉於腹部。本此見為穿心腿。

承上，[illegible]，[illegible]，[illegible]左穿心腿；如是一左一右，連環穿踏，不計其數，久之勁力自出矣。



圖二十二第

[illegible]

[illegible]蓄勁於左腕頭，施彈勁向[illegible]

第一

两侧

此，上踢腿式動作。

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]後轉，同時乘身向後轉之勢，腿[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，手向後鋤，右掌上翻，[illegible]，[illegible]，右掌心。見第二十五圖。

[illegible]，[illegible]，[illegible]成右弓步，[illegible]勢向前後擊[illegible]。

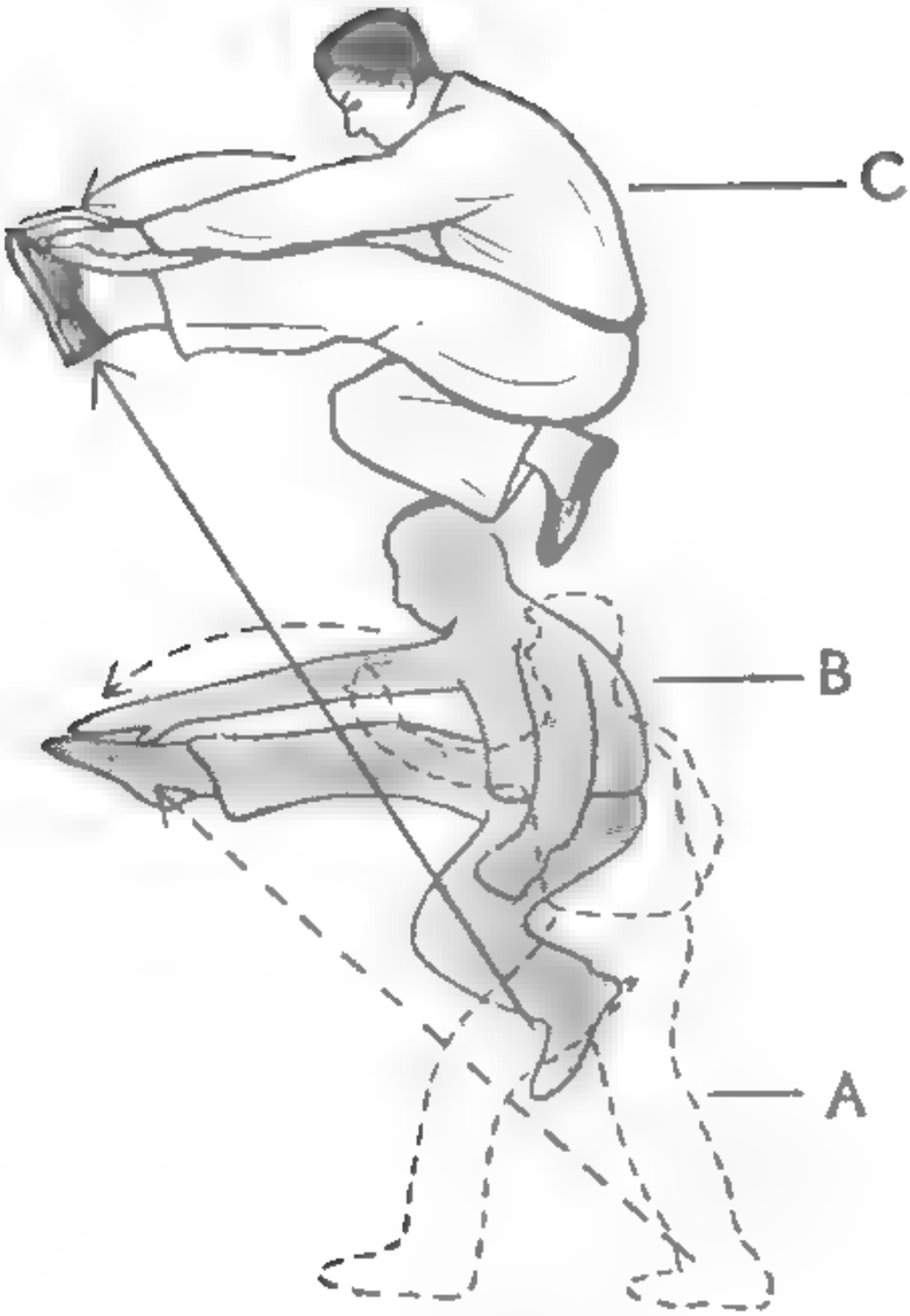
上下式，右，按「[illegible]」，[illegible]手變掌，掌、向上，由右[illegible]，[illegible]，[illegible]，則變鋤了，[illegible]於後。同時右腿[illegible]合左掌內上翻，右掌向後鋤之勢，[illegible]，上之移於右[illegible]，[illegible]「[illegible]」。[illegible]圖之[illegible]。

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]成[illegible]步，[illegible]「[illegible]」，[illegible]。

心。

承上式，左式踢出，再繼之右式，如是一左一右，連環不息，人之全力自貫一人及掌

圖五十二第



圖六十二第

上盤腿第三道——飛割腿

[illegible]之法。

步腳

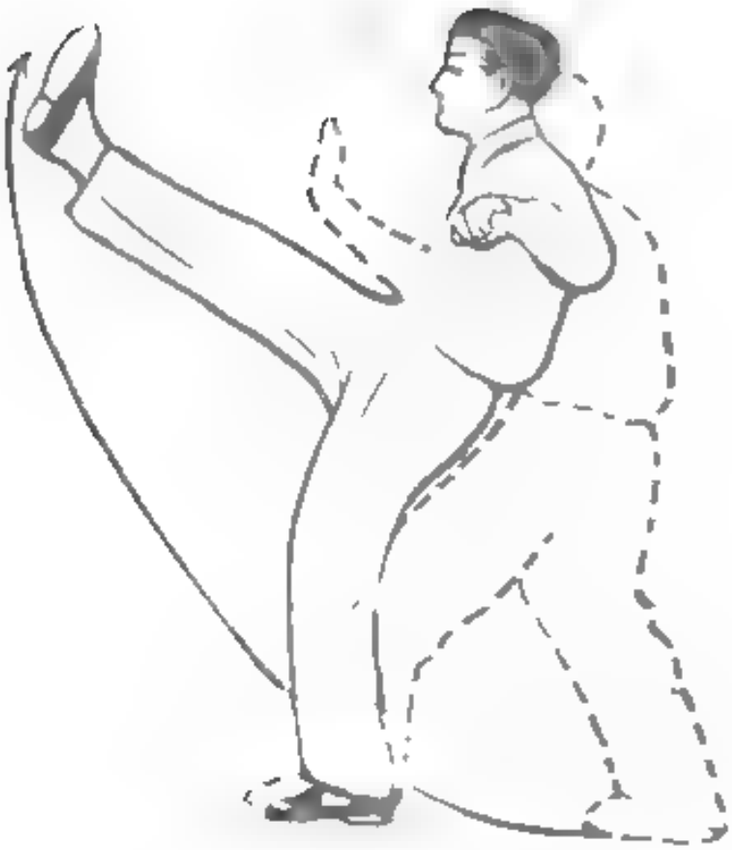
[illegible]。

[illegible]割腿之右式。

步上，右式割單，再變以左，[illegible]左右連[illegible]，

之緣。

按[illegible]，動[illegible]節合，[illegible]之「[illegible]」，



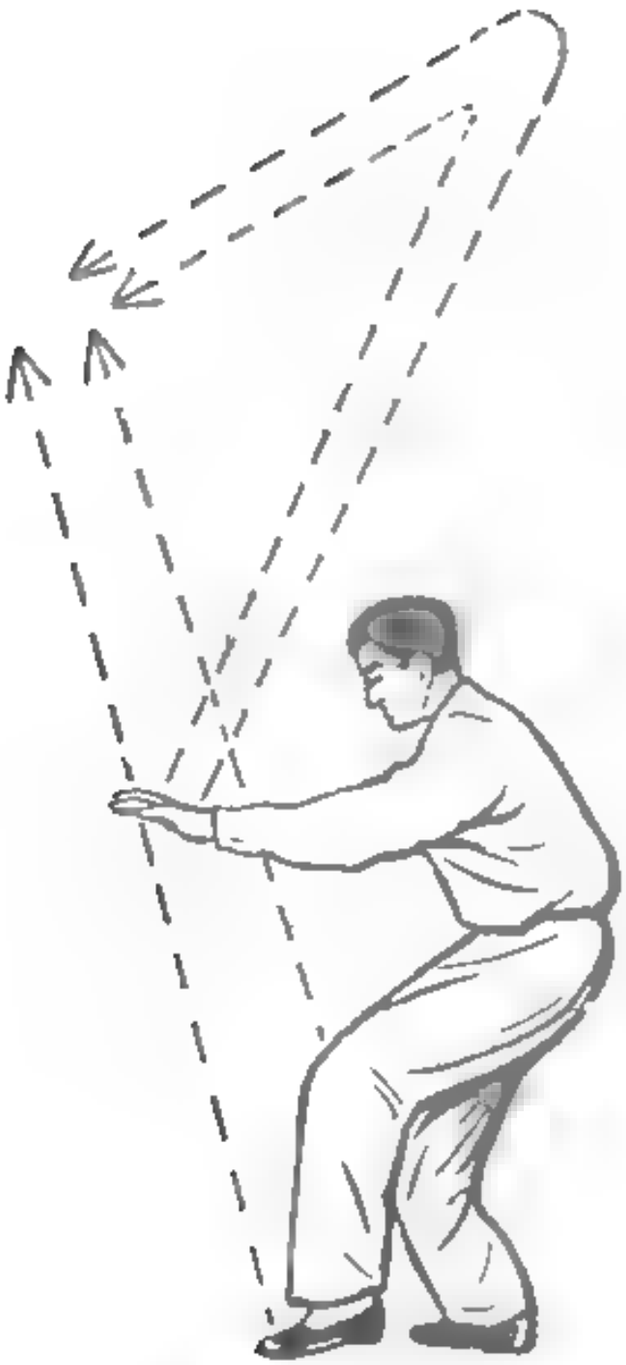
圖七十二第

上盤腿第四趟——雙飛腿

此[illegible]，[illegible]身，及點訣直勁之法。

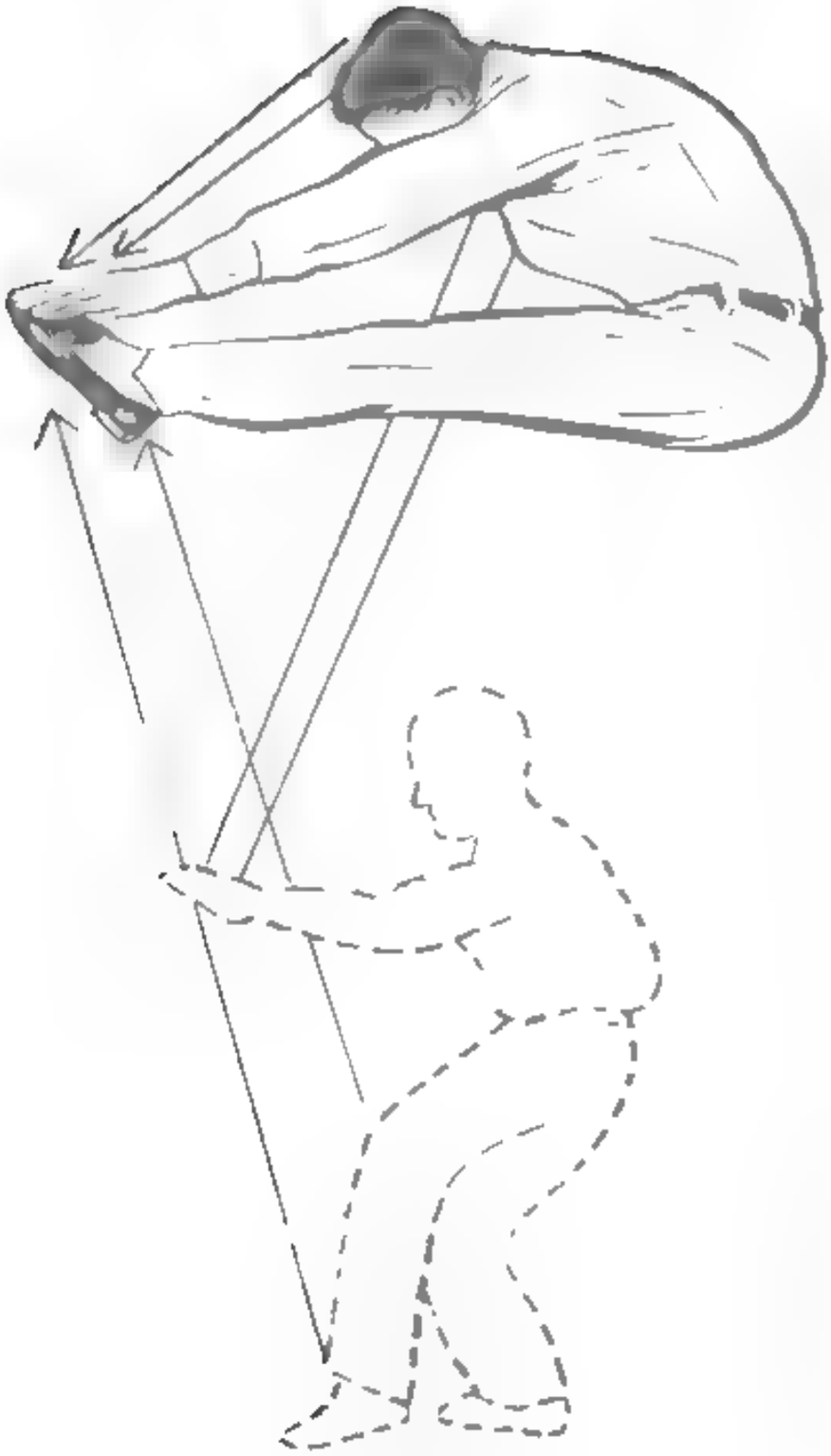
承上第[illegible]，順勢上左步與右步相併，雙膝屈曲，同時[illegible]。

第二十八圖。



第二十八圖

承上式，身向下伏，雙足用彈勁向地蹬，順勢雙手上揚，氣向上提，身向下墜，即平伏於地面，雙足齊向前蹬而向上挑，同時雙手向下拍雙足用勁彈。目視下凡圖。



圖九十二第

麗法十三訣

[illegible]

內。

編[illegible]各[illegible]以精華，有[illegible]

為、捕、剪、[illegible]、搏、擠也。[illegible]

鑽 鑽者，[illegible]之用，用[illegible]

十圖之A。

蹬 蹬者，[illegible]

見第三十圖之B。

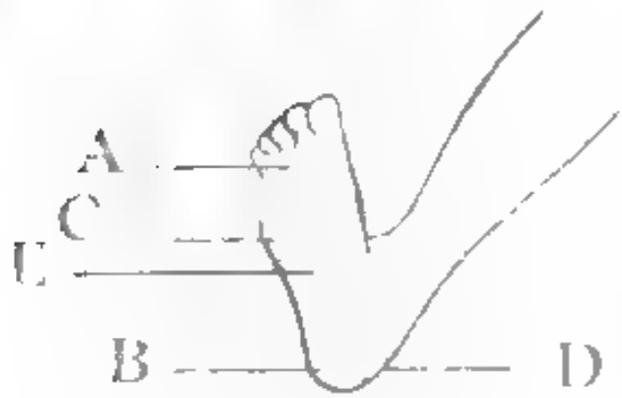
割 割者，[illegible]

之法。見第三十圖之C。

鑽 鑽者，[illegible]外緣，[illegible]教[illegible]

之。見第[illegible]圖之C。

彈 彈者，[illegible]也。以左[illegible]之彈敵，[illegible]肘腋等部之法。[illegible]



十圖之D。

絆

[illegible]A及D。

挑

[illegible]B。

鈎

[illegible]

掃

[illegible]見第三十二圖之A及C。

[illegible]C。

剪

[illegible]D。

蹤

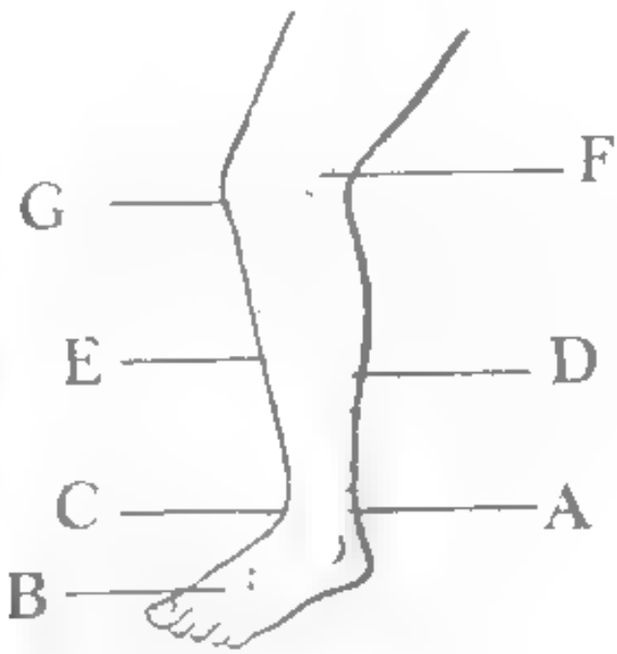
[illegible]E。

撞

[illegible]G。

挾

[illegible]F。



第三十二圖

腿擊要害部位

[illegible]

[illegible]

[illegible]

正面（[illegible]）

上段　1.[illegible]　2.[illegible]　3.[illegible]　4.[illegible]　5.[illegible]　6.[illegible]　7.[illegible]

中段　1.[illegible]　2.[illegible]　3.[illegible]　4.[illegible]　5.[illegible]

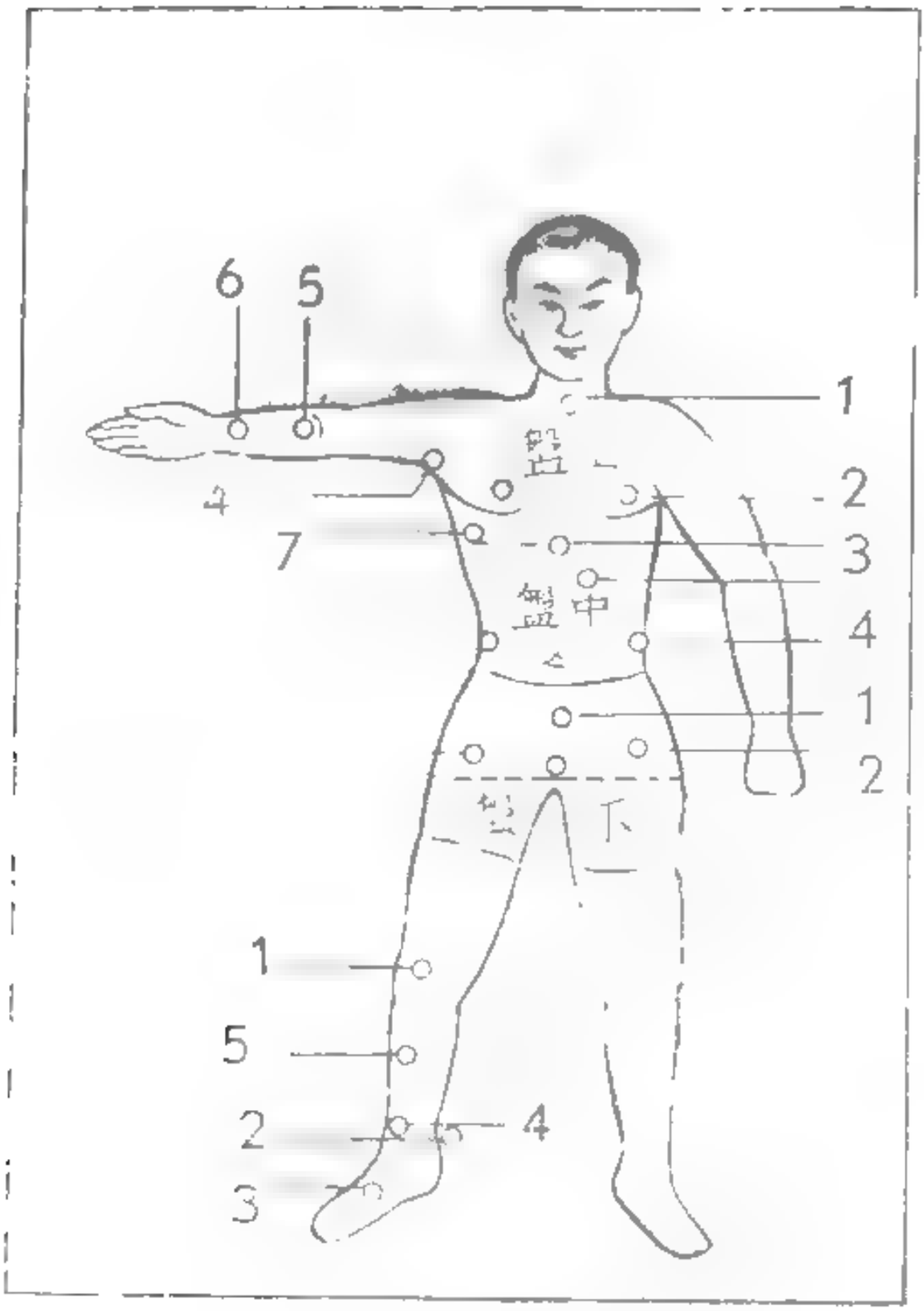
下段　1.[illegible]　2.[illegible]　3.[illegible]　4.[illegible]　5.[illegible]

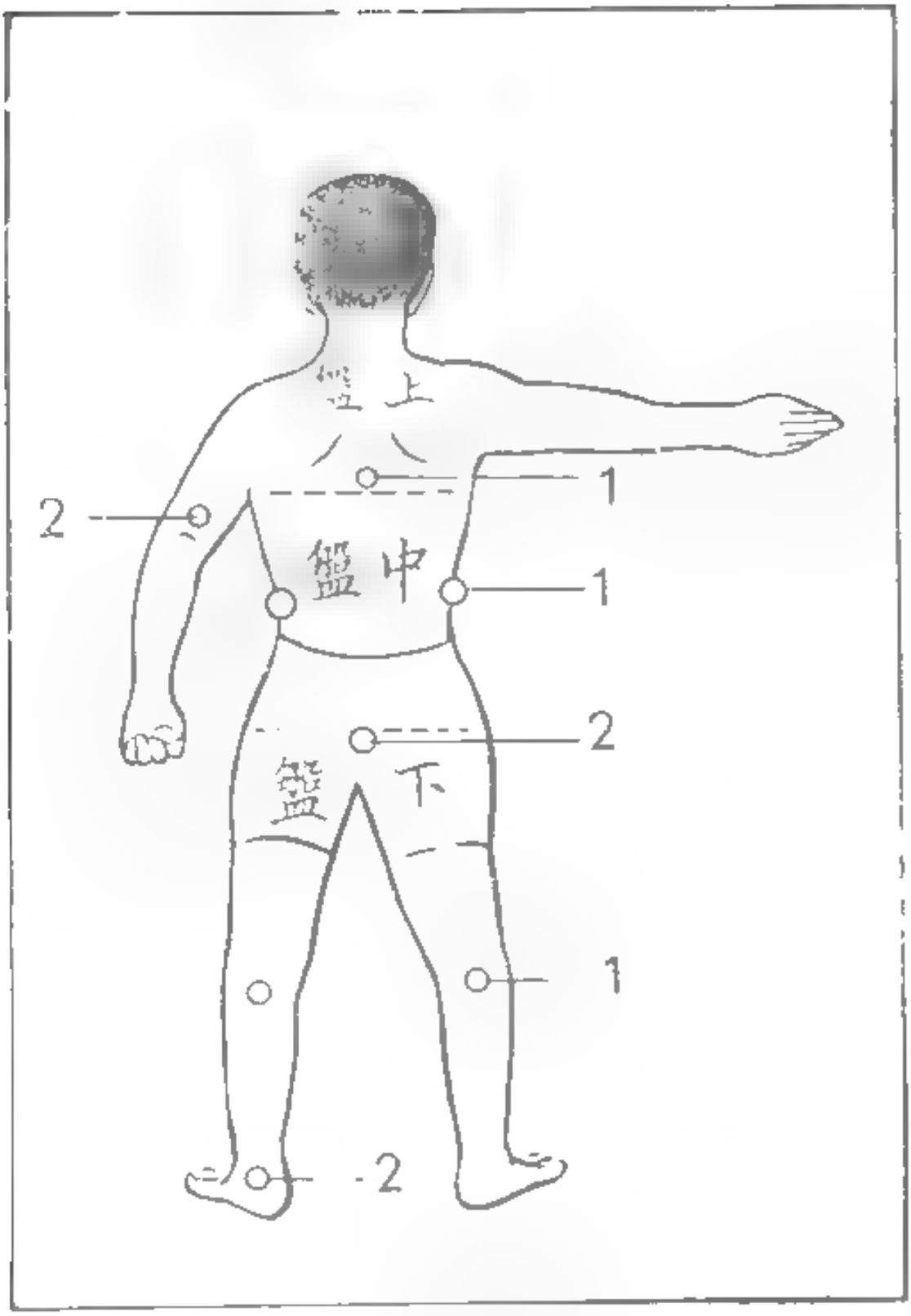
背面（見第三十三圖）

上段　1.[illegible]　2.[illegible]

中段　1.[illegible]　2.[illegible]

下盤　1.膝彎　2.[illegible]


6
5
1
4
2
7
3
4
1
2
1
5
2
4
3


經上
1
2
盤中
1
2
盤下
1
2

二十四腿法

第一法——蹬膝腿

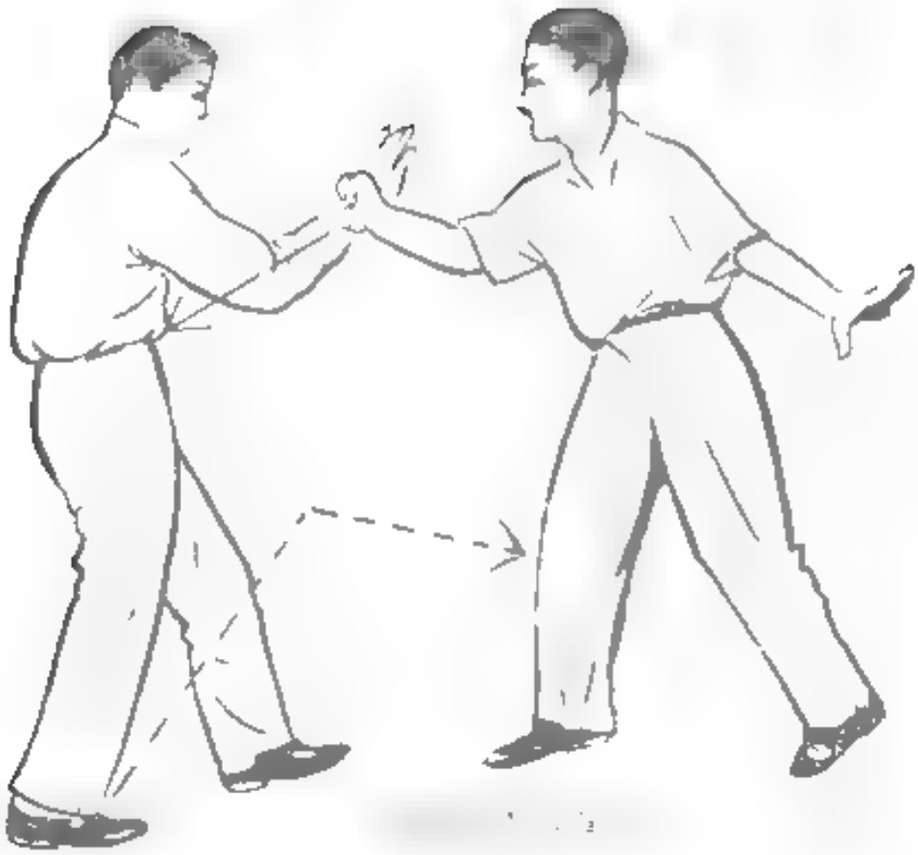
此法乃[illegible]，[illegible]，折[illegible]或拍之[illegible]。

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。



蹬膝腿法圖解

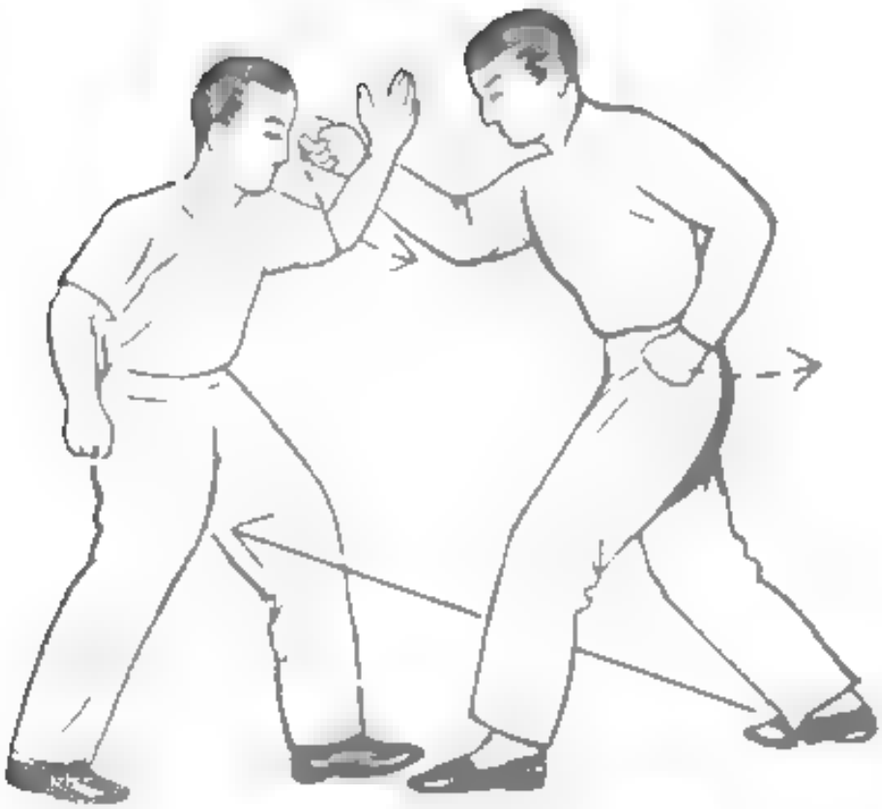
此人之作[illegible]被[illegible]突施之而取其命之法。

[illegible]我[illegible]見敵不可[illegible]又[illegible]人[illegible]腿[illegible]其[illegible]各[illegible]。[illegible]

[illegible]右掌，[illegible]不[illegible]，[illegible]上[illegible]有[illegible]。[illegible]

第十七圖。

[illegible]人由[illegible]腿[illegible]，[illegible]力。



一、

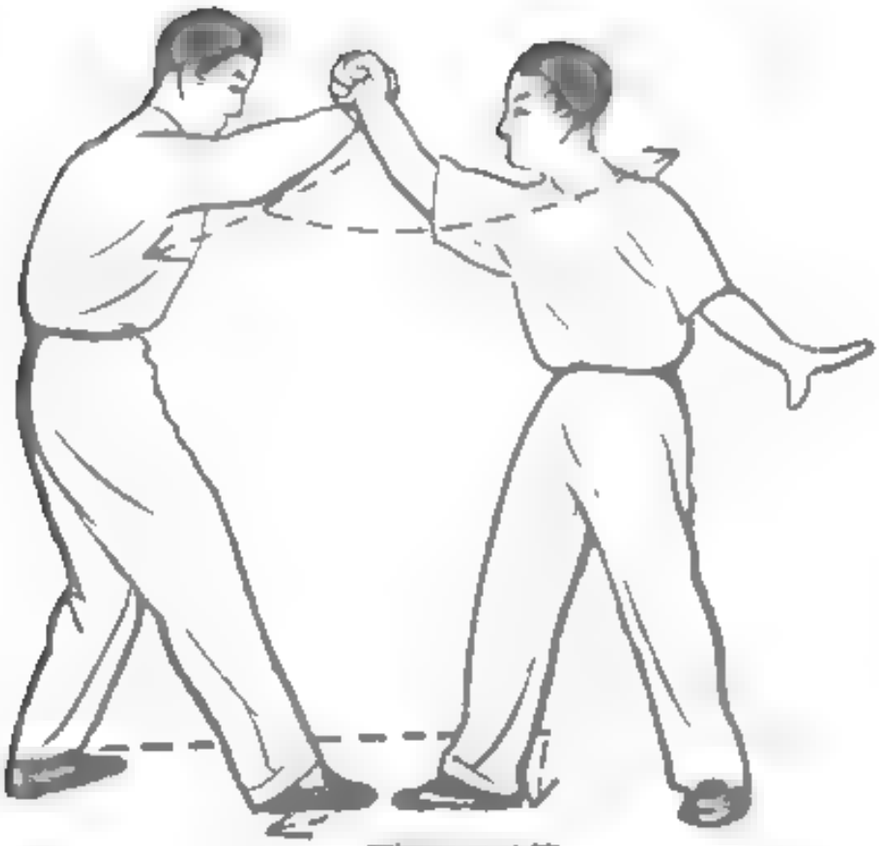
挑腿法圖解

[illegible]力伸來敵，谷[illegible]長，或抓來之時，突[illegible]勢，而[illegible]跌敵之人。

（[illegible]）[illegible]不[illegible]，突被敵人手抓住我胸部之衣，死纏不放，即乘其門未[illegible]時，[illegible]我之前，[illegible]轉，同時以右手將其抓我胸部之右手腕抓住。見第[illegible]圖。

[illegible]，將敵右腕[illegible]，[illegible]於腰間，身勢上[illegible]步於敵前步後方，同時配合[illegible]手向上[illegible]，[illegible]對敵之[illegible]，向下向[illegible]後收之勢，左[illegible]向前掃敵之步，即[illegible]傷而跌。見第三十九圖。

掃腿法圖解



圖八十一第

圖八十二第

第四法——截蹬腿

[illegible]之。

[illegible]抵來，即以其膝將及未及之[illegible]腿，即配合[illegible]向[illegible]則敵死矣。見第四十[illegible]。

[illegible]

第十四圖

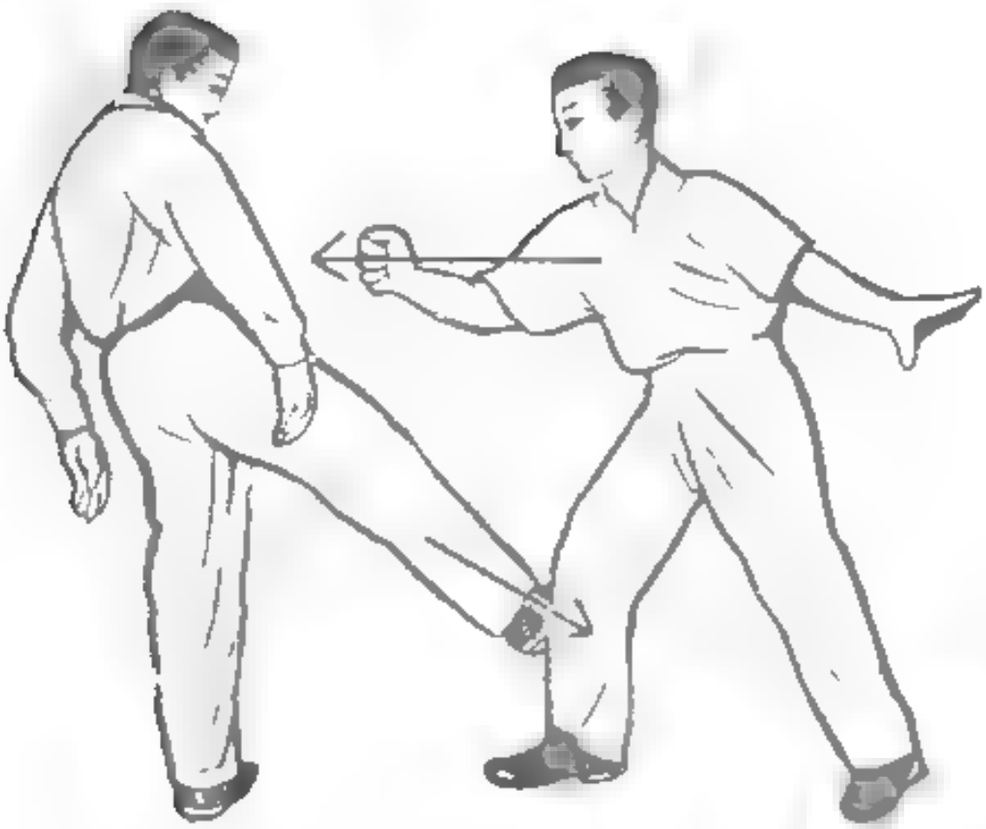
第十四圖一

第五法　彈腿

此法乃係乘「拳整次」或抓來之，因之而反傷其上下五寸部位，（圖解）設行立間，突見敵上步，欲以右手抓我右肩，企圖施「[illegible]」，[illegible]，手法謀我，乘其右手將抓住而[illegible]時，略提右腳，配合身向左傾側之[illegible]，同時施彈，將右腳彈出，照「[illegible]」前步上下五寸處，以足外緣施彈[illegible]，第二圖。

按此腿，中，則敵必捧腿而歸，、五寸處（即迎面骨），肉少，其痛無比，難壯，不可忍也。

彈腿法圖解



第二十四圖

[illegible]

（圖解）我[illegible]我之[illegible]

[illegible]

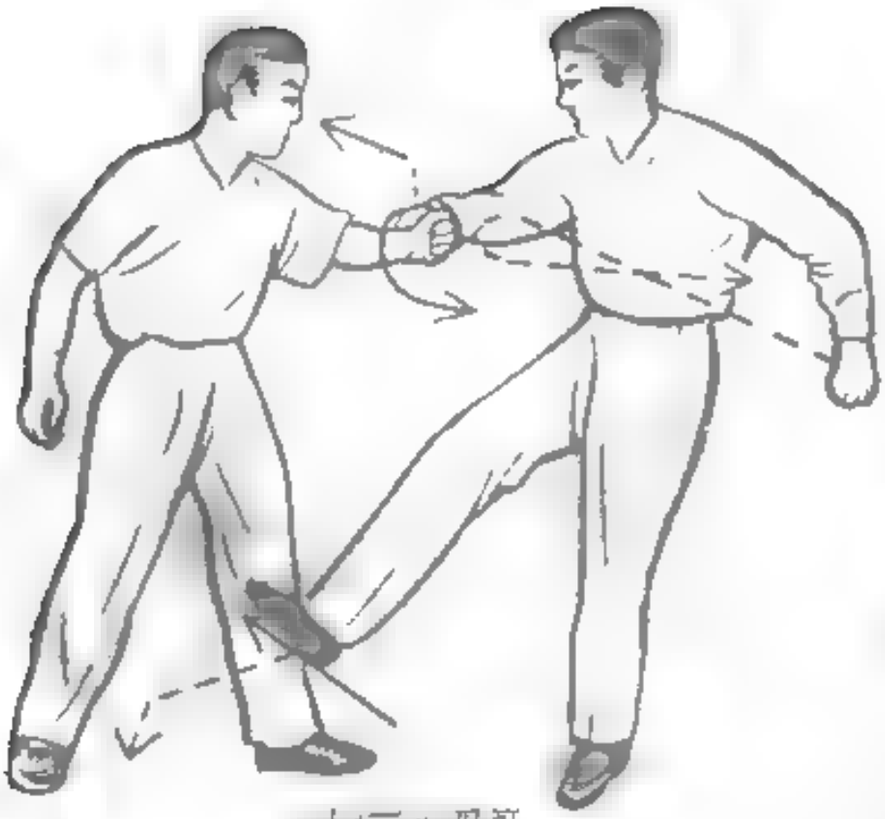
[illegible]

[illegible]

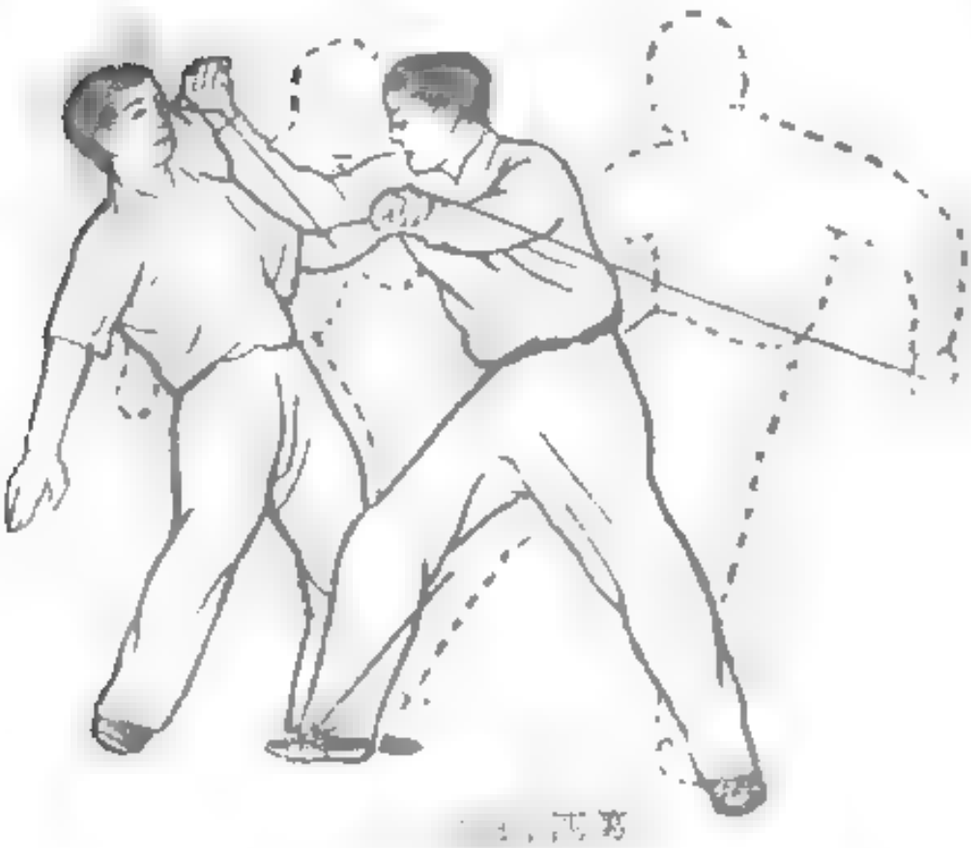
[illegible]

[illegible]

[illegible]



第四十二圖



第四十三圖

第七法——[illegible]

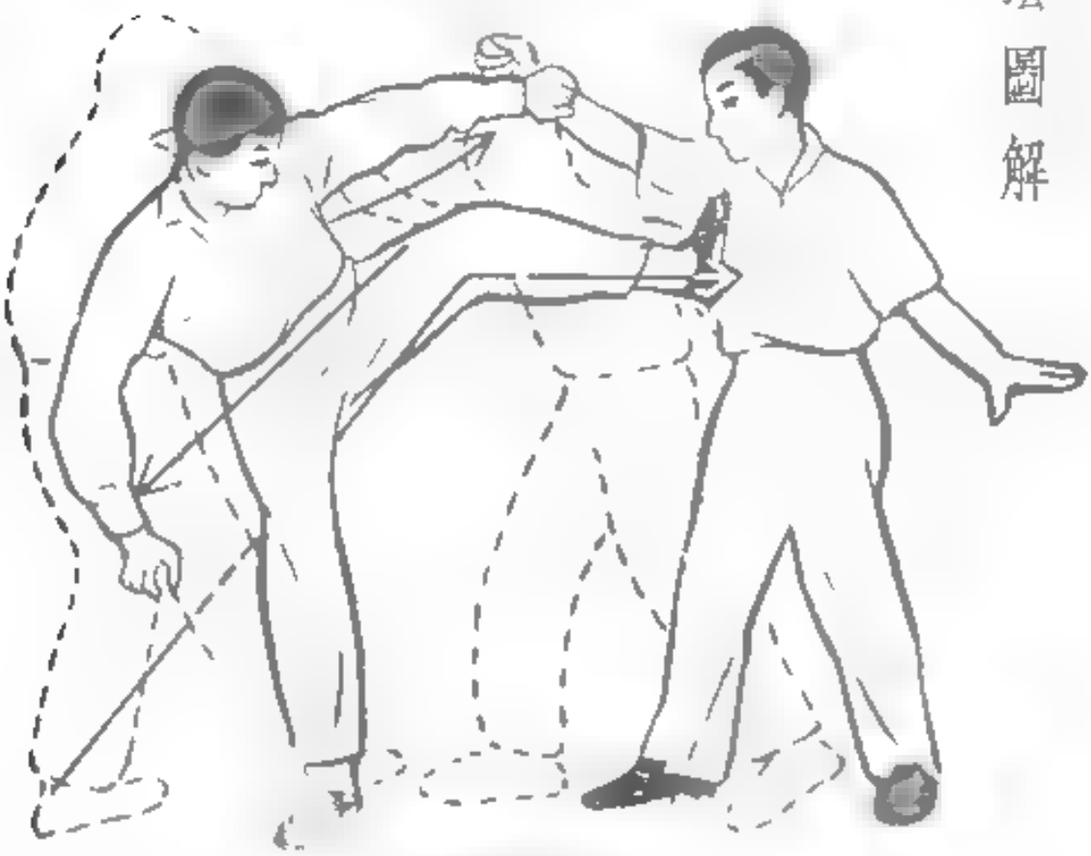
此法乃係乘敵[illegible]來，巧踏敵腦部，斷其肋骨而創之[illegible]。

（[illegible]）[illegible]與敵交手之間，見敵上右步，右拳出我胸部擊[illegible]，[illegible]，[illegible]之後轉，[illegible]時右拳擊格其腕或肘。見第四[illegible]。

[illegible]，[illegible]合，手由下穿上擊格其腕部之勢，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。見第[illegible]。

[illegible]，[illegible]，我出拳之時，見敵[illegible]骨必折[illegible]。

第四十五圖



圖六

第八法——[illegible]

此法[illegible]間，[illegible]施而[illegible]

（關[illegible]）設[illegible]敵從手之處，[illegible]敵[illegible]

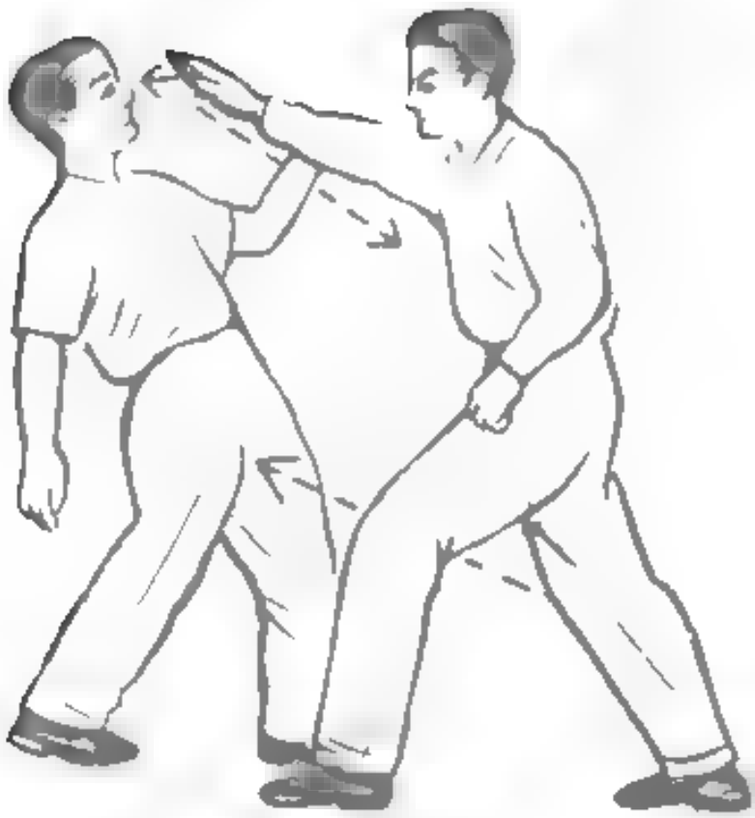
此[illegible]，[illegible]向後[illegible]

[illegible]，手欲格[illegible]勢，[illegible]

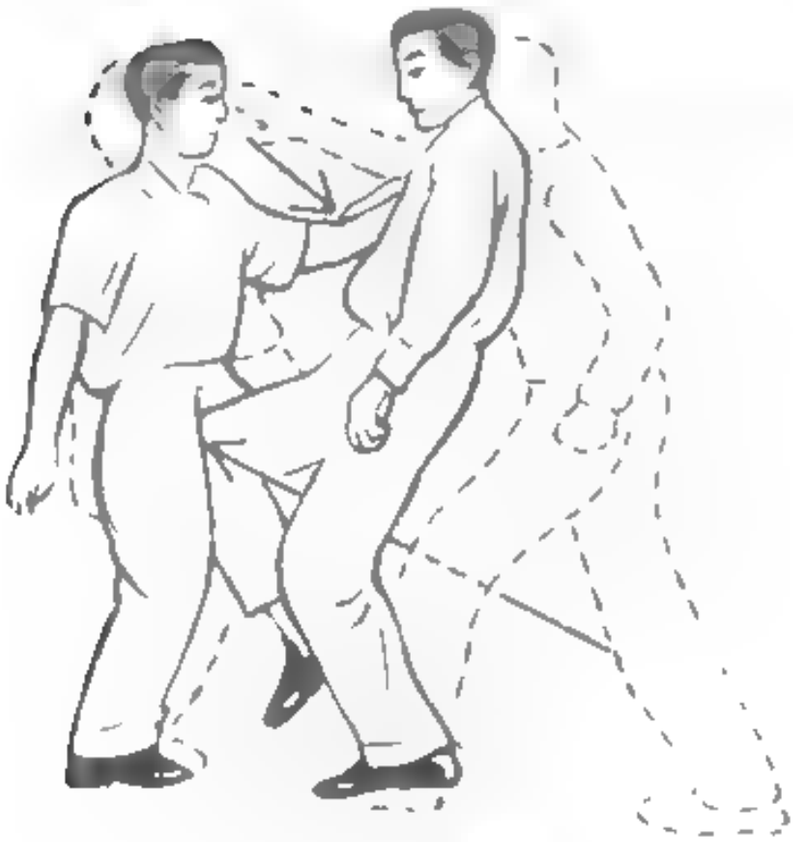
[illegible]，[illegible]動。[illegible]

按此腿[illegible]，不[illegible]已，[illegible]

其命也。



圖六十四第



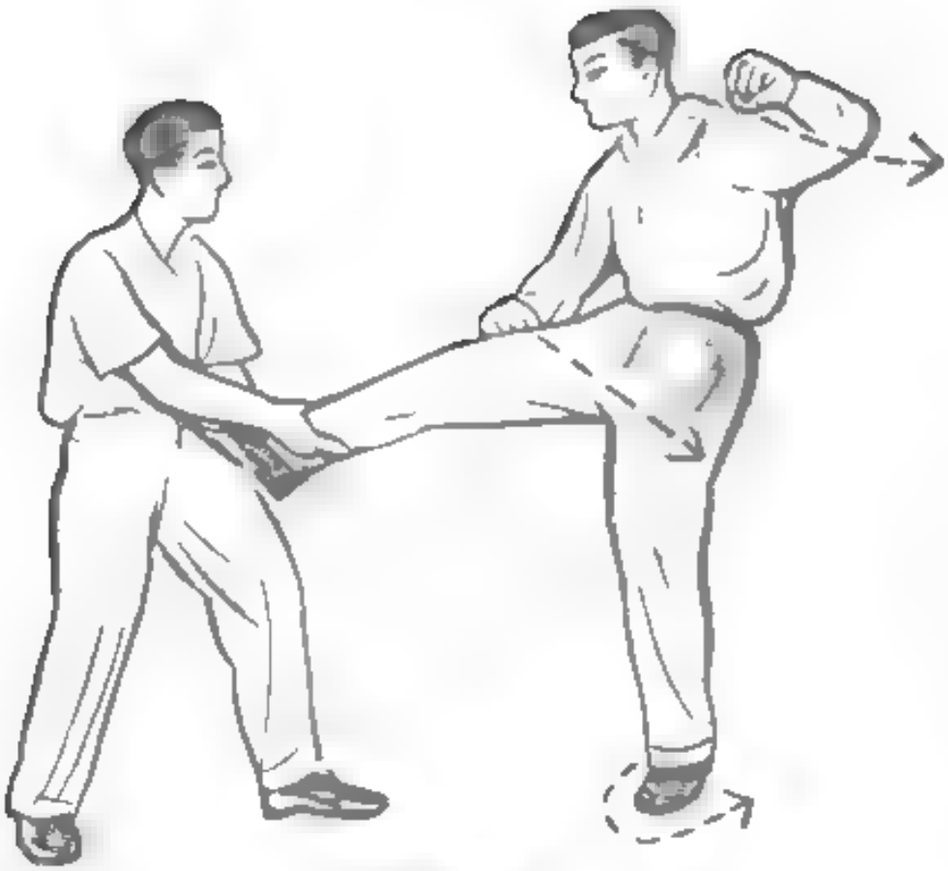
第四十八圖

此法乃係敗中取勝之法，當為場出之腿被敵擒住時，可施此法反擊之。

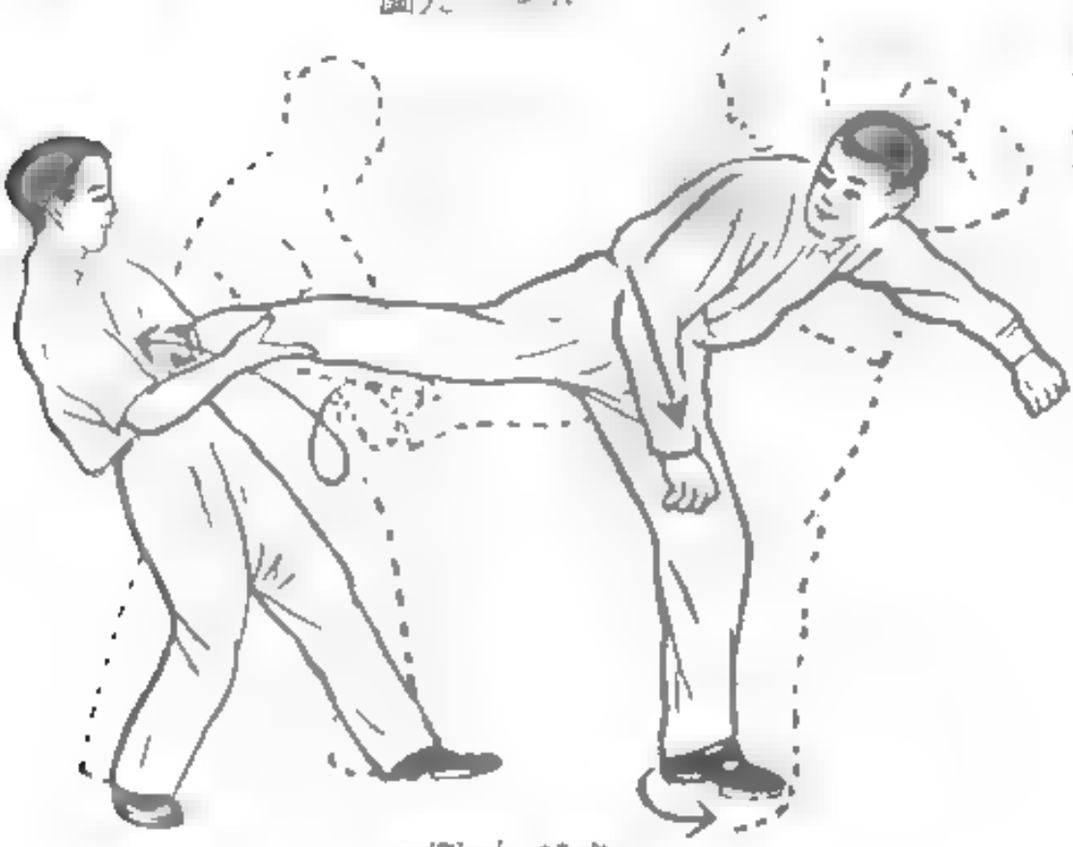
（圖解）設若甲敵之手之後，見敵有機可乘，即上身起右腿掃敵下盤，不料敵早中有實，一不留神，右腿反被敵擒住；見第四十九圖。

乘上，右右腿，被敵擒住，是時之下，銅牆，或敵何未防其他手法之時，身向坐，配合施腿動，身向左後轉之勢，突然，腿彈出，上，足後上（足尖向下翻），自然之心窩反擊。見第五十圖。

按此腿如踢在，敵人腿放擒右腿之雙手，且必重創，；輕者以打之型力極猛，且心窩為要害也。



圖九十四第



圖十五第

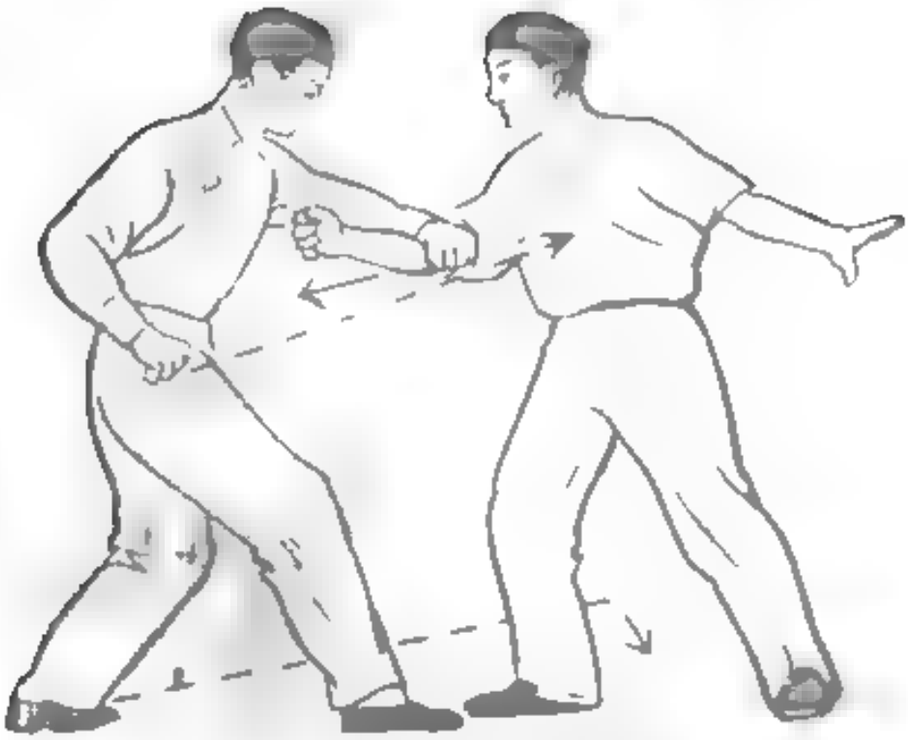
第十法——鈎絆腿

此法乃係距敵一拳[illegible]時，以其來手，而反跌之之法。

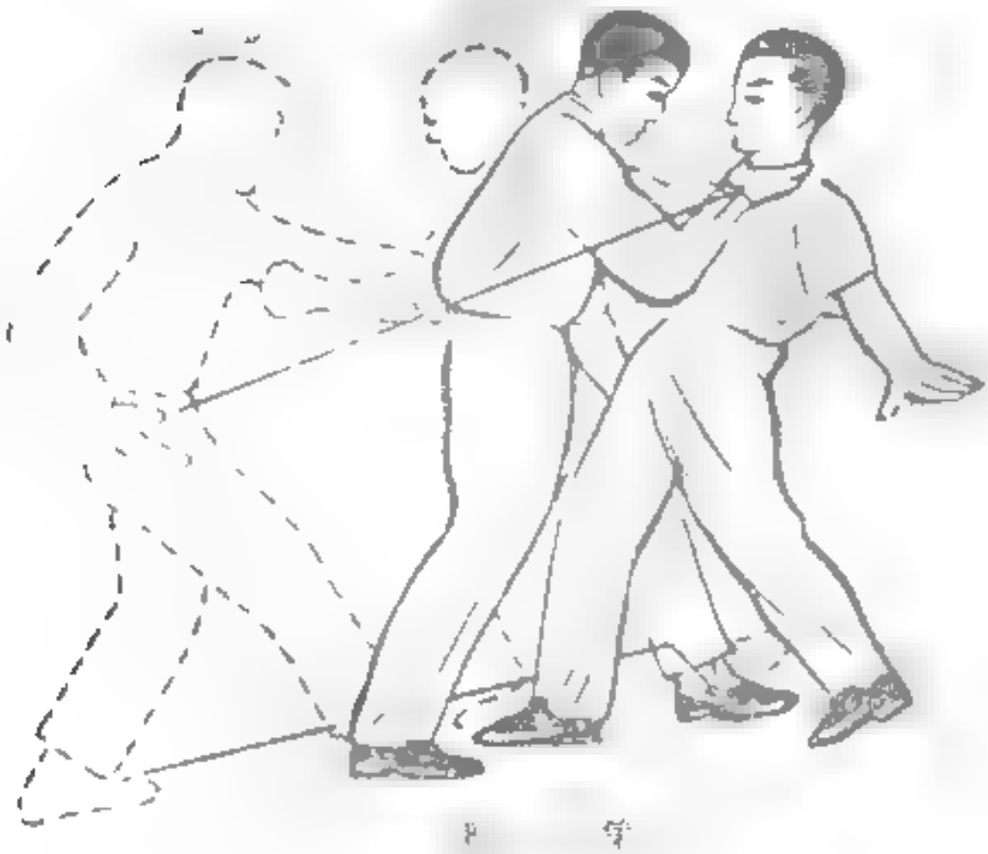
（圖解）設右與敵爭論之間，見敵突上右步，右拳當胸擊來，如吾不欲傷之，即乘其來拳將及未到之際，[illegible]左手由外在敵右肘內彎處，向下向左圈轉，使敵右臂[illegible]，因而向外傾。見第五十一圖。

拳[illegible]，而[illegible]用敵之右臂，同時上右[illegible]敵右步之後方，配合我右拳往右一方推其心窩及喉部之勁，[illegible]絆決斜勁，以足後[illegible]，向後鉤[illegible]其右步，即敵重心傾[illegible]往左後方仰跌。見第五十二圖。

按敵來拳時，[illegible]以橫圈勁中途截之，即敵直力被破而中停，[illegible]時[illegible]勁，故之內。



第五十一圖



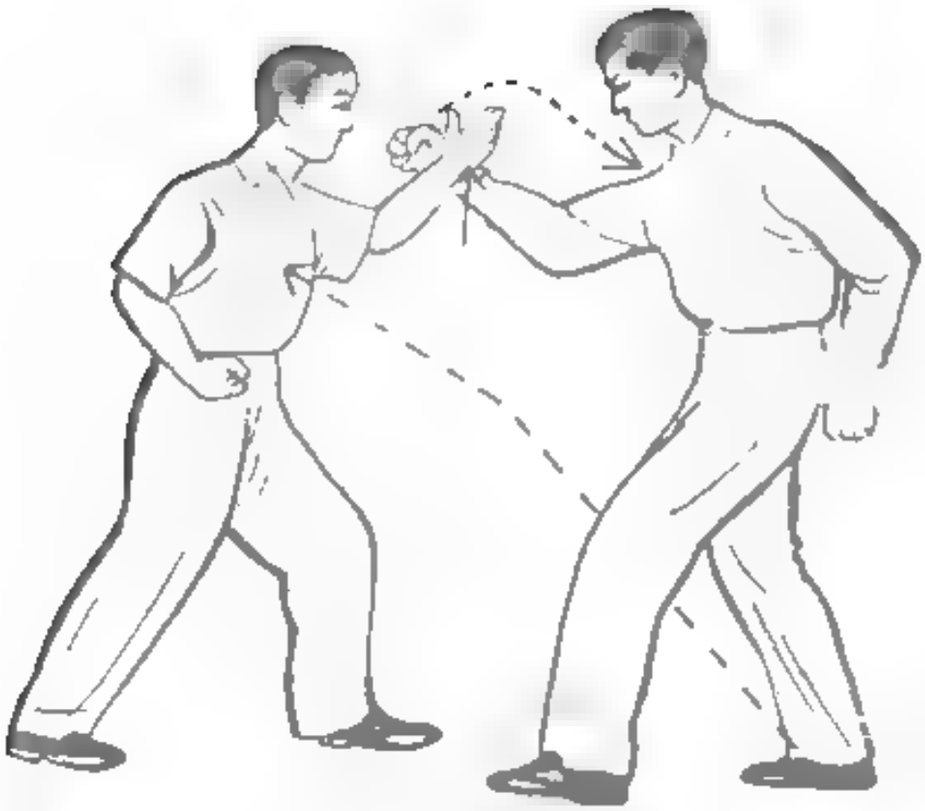
第十一法——穿心腿

[illegible]

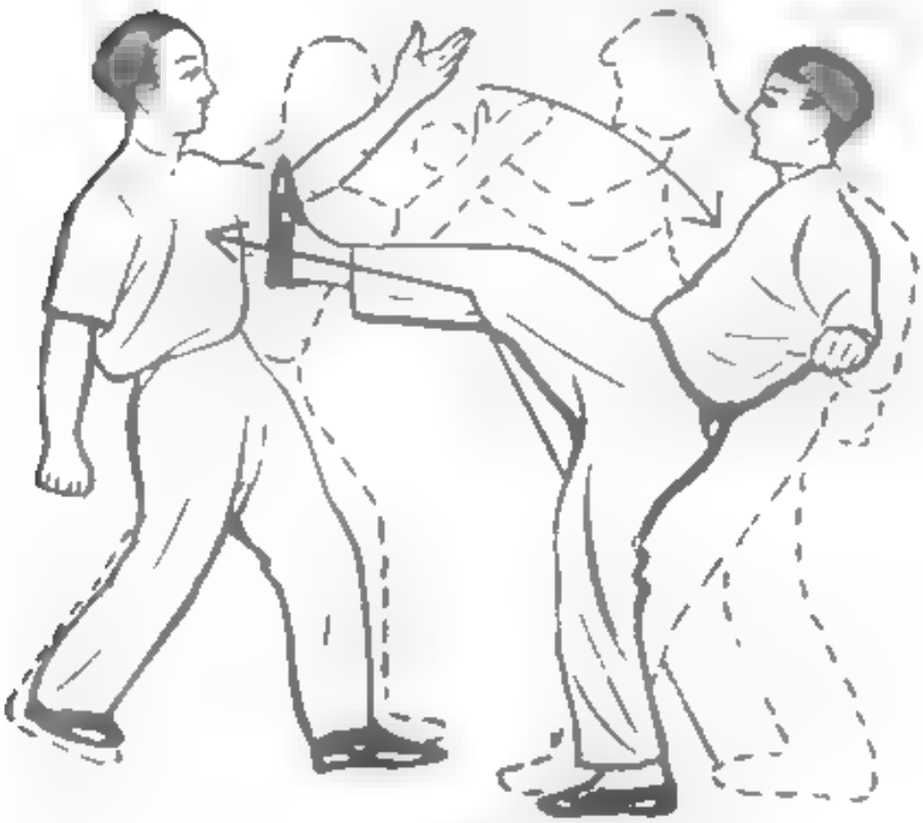
[illegible]

[illegible]

按穿心腿最難學習，最難運用，亦最難預防之自法。



第三十五圖



第四十五圖

第十二節　偷踹腿

（圖解）

第六十五圖

第六十五圖

第十三法——圈彈腿

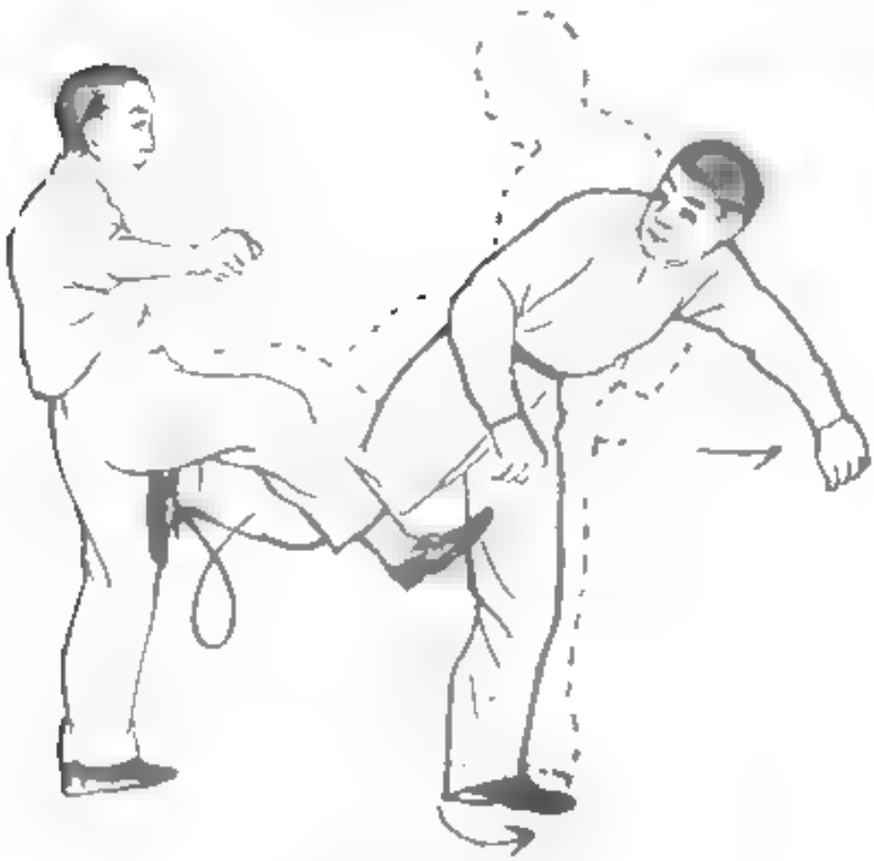
此法，與敵[illegible]而我勝，[illegible]取勝合之法。[illegible]破[illegible]。

（一）解：[illegible]敵之手[illegible]，[illegible]敵[illegible]起右[illegible]，欲[illegible]我[illegible]，[illegible]起，[illegible]此技[illegible]腿降及之，[illegible]，[illegible]其勢，[illegible]穩定，[illegible]用力，[illegible]對敵[illegible]之膝內彎，打[illegible]。[illegible]。

（二）[illegible]，[illegible]合[illegible]左後轉之勢，[illegible]用足踵由[illegible]，[illegible]敵之下[illegible]。見第五十八圖。

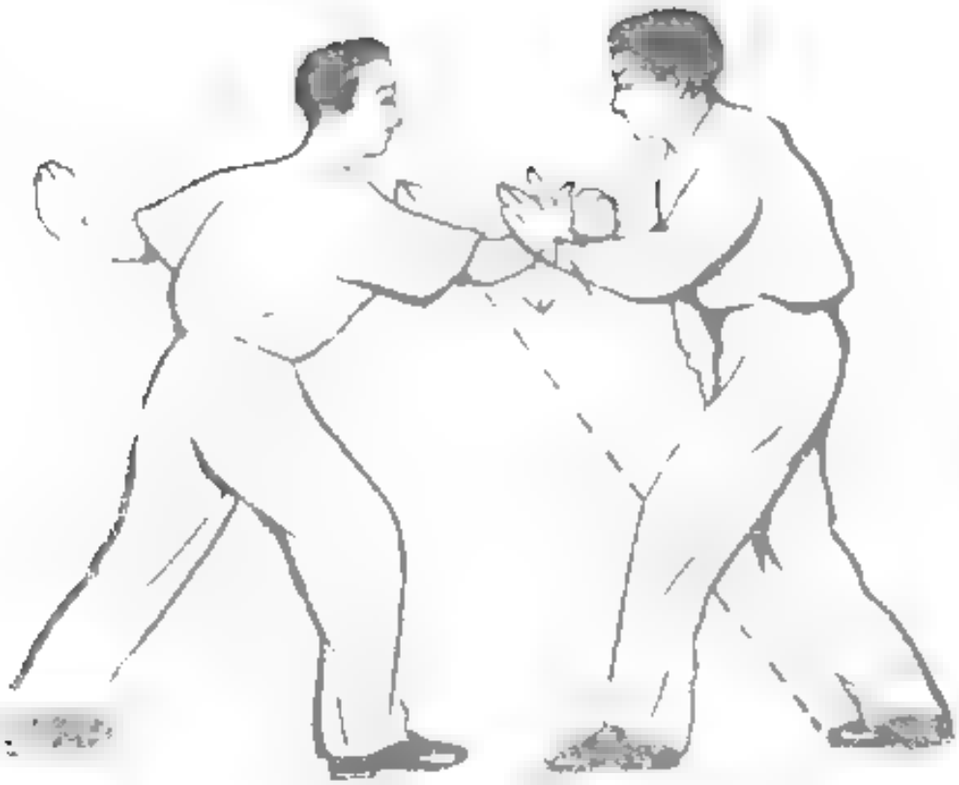
[illegible]，[illegible]貫於[illegible]氣，不可中斷。

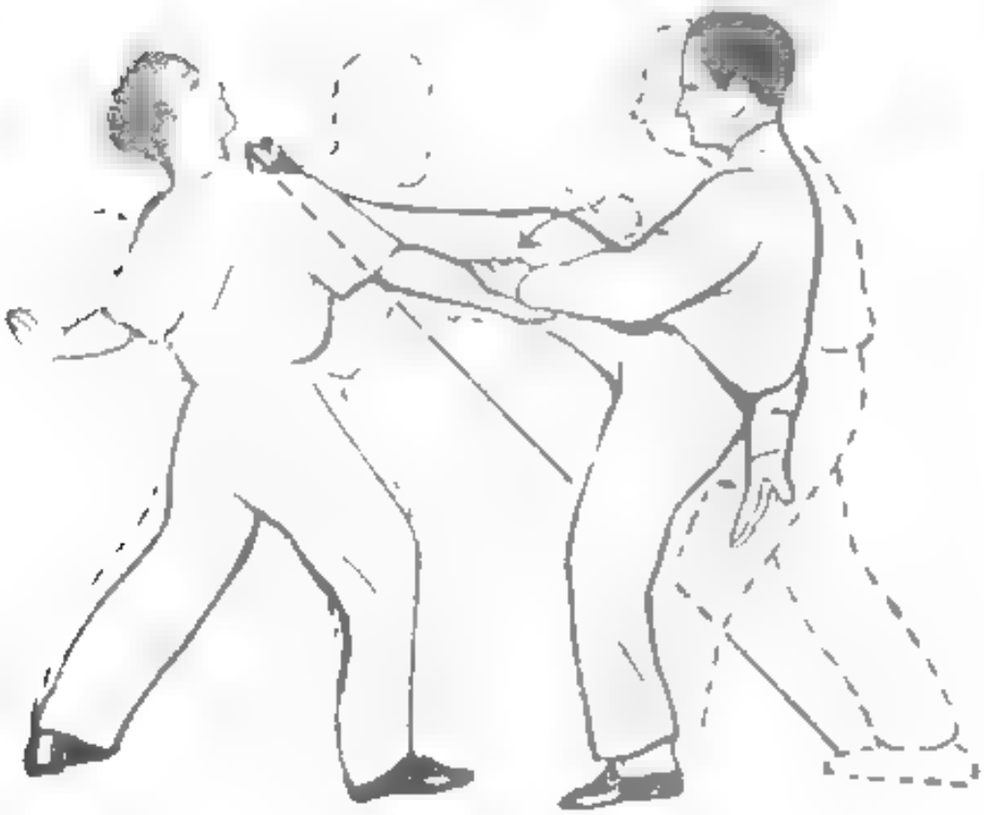
圖七十五第



圖八十五第

第十四章　探喉腿



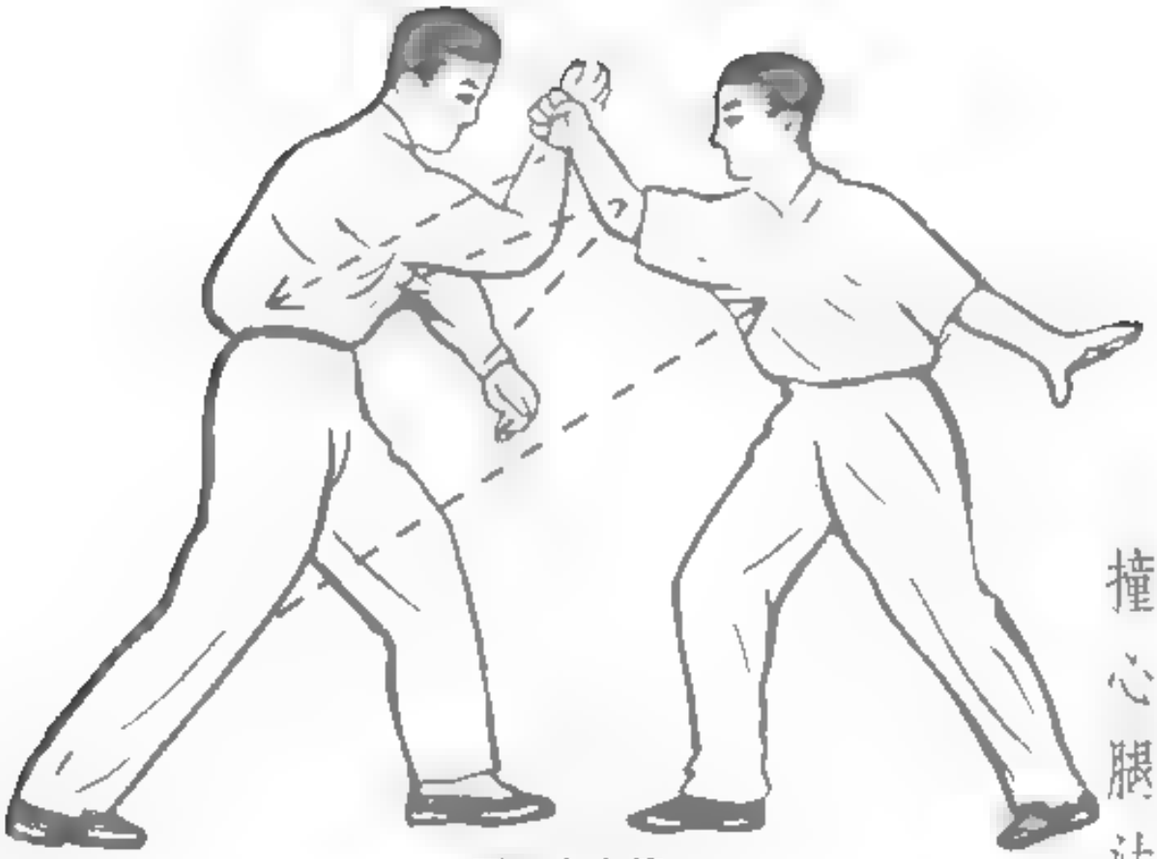


第十五法——撞心腿

[illegible]敵，[illegible]來時，對甘來手，[illegible]以膝磕擊其[illegible]之法。

（圖[illegible]），設吾與之[illegible]手間，見敵上[illegible]步，以右手掌向擊來，即乘甘來拳將及未到之間，身[illegible]，[illegible]時出右手，[illegible]之右額抓住。見第六十一圖。

[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]呼敵之右肩抓住，[illegible]手沿上摟住甘右肘彎，[illegible]向我右後方拉挫，[illegible]合雙手之勁，施[illegible]，[illegible]貫右膝頭，對準敵之心窩撞去，敵必大創。見第六十二圖。



圖一十六第

圖二十六第

第十六法　踩膝腿

「鐘之始我」

（一）之

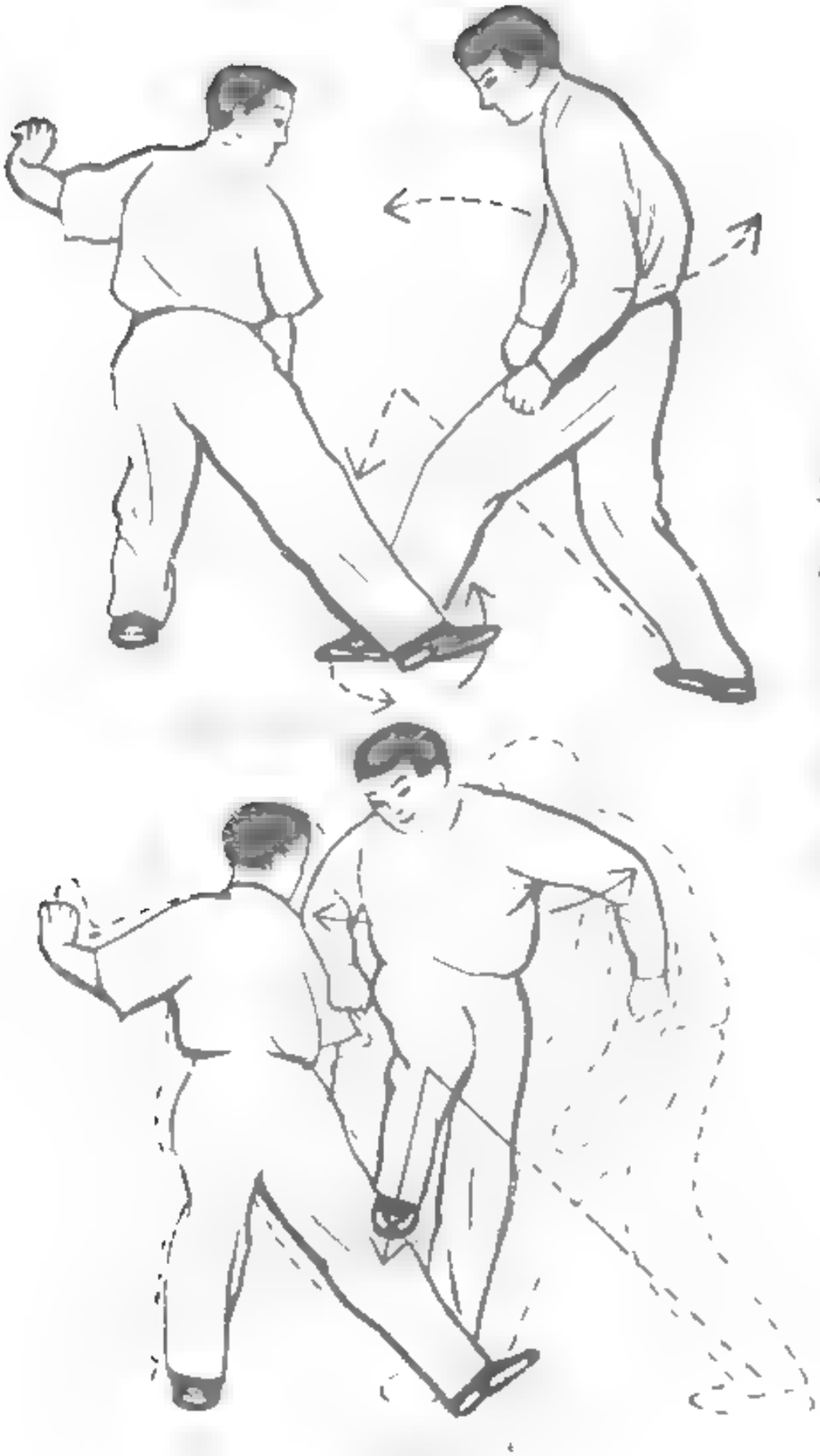
上步有桌，即上右步，甲右手

向下鎖，同時施

自左

時施踩腿

空



踩膝腿法圖解

第十七法——立鴛鴦腿

[illegible]乃[illegible]敵從[illegible]打我時，又[illegible]換進[illegible]臂，[illegible]

一。

（一）[illegible]

[illegible]臂，[illegible]轉身[illegible]舉將[illegible]

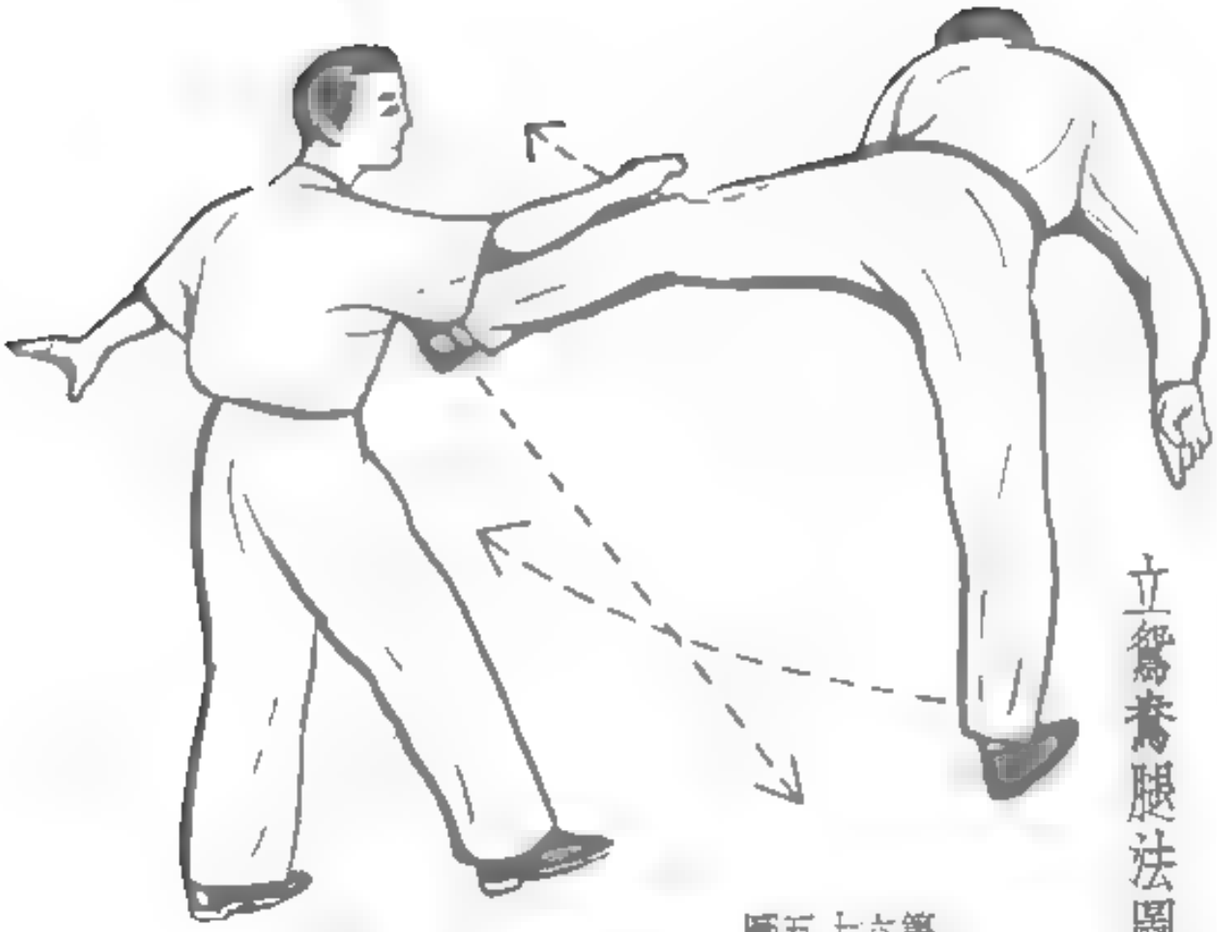
[illegible]。

[illegible]反[illegible]，[illegible]

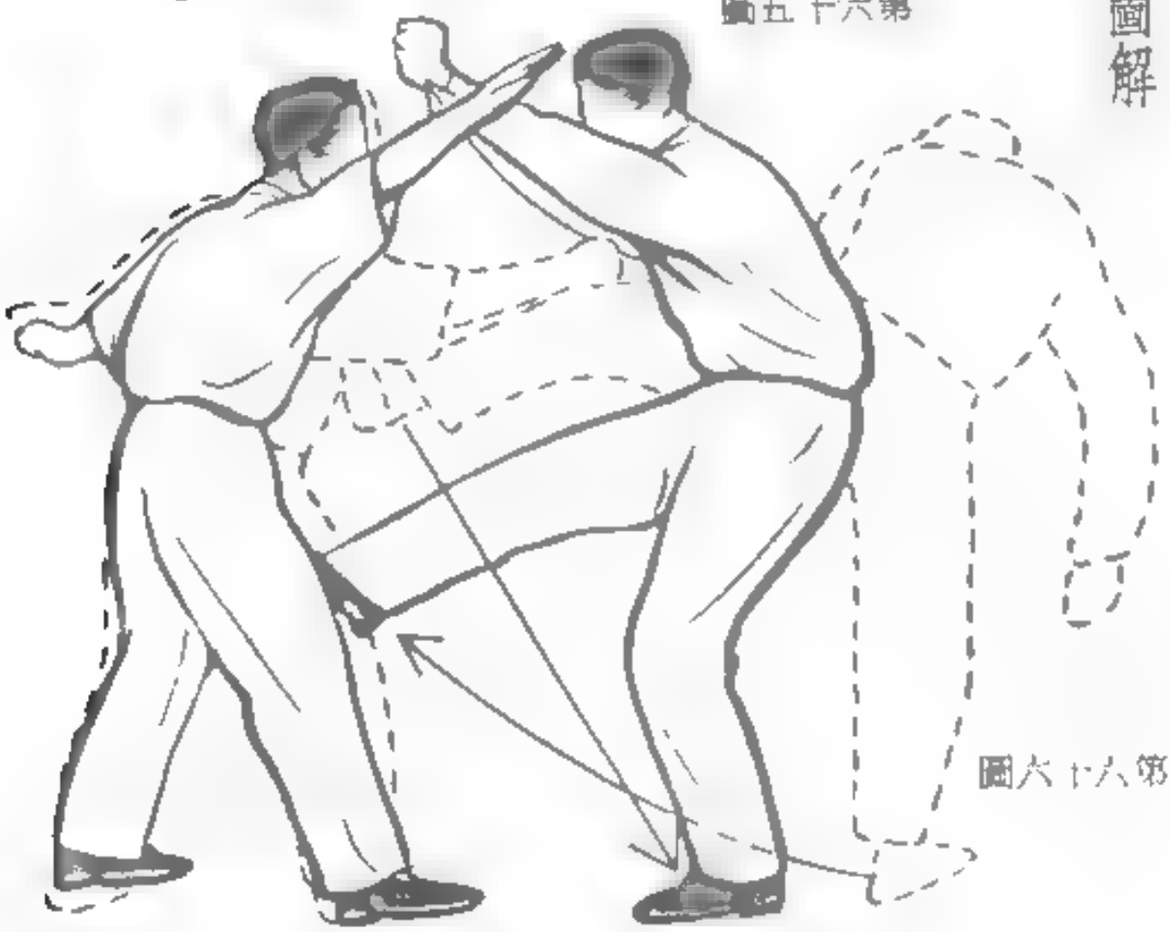
[illegible]將左[illegible]收[illegible]附小[illegible]，身向右[illegible]轉，[illegible]

[illegible]敵[illegible]。

按此腿不施則已，施之敵必難逃，[illegible]



圖五十六第



圖六十六第

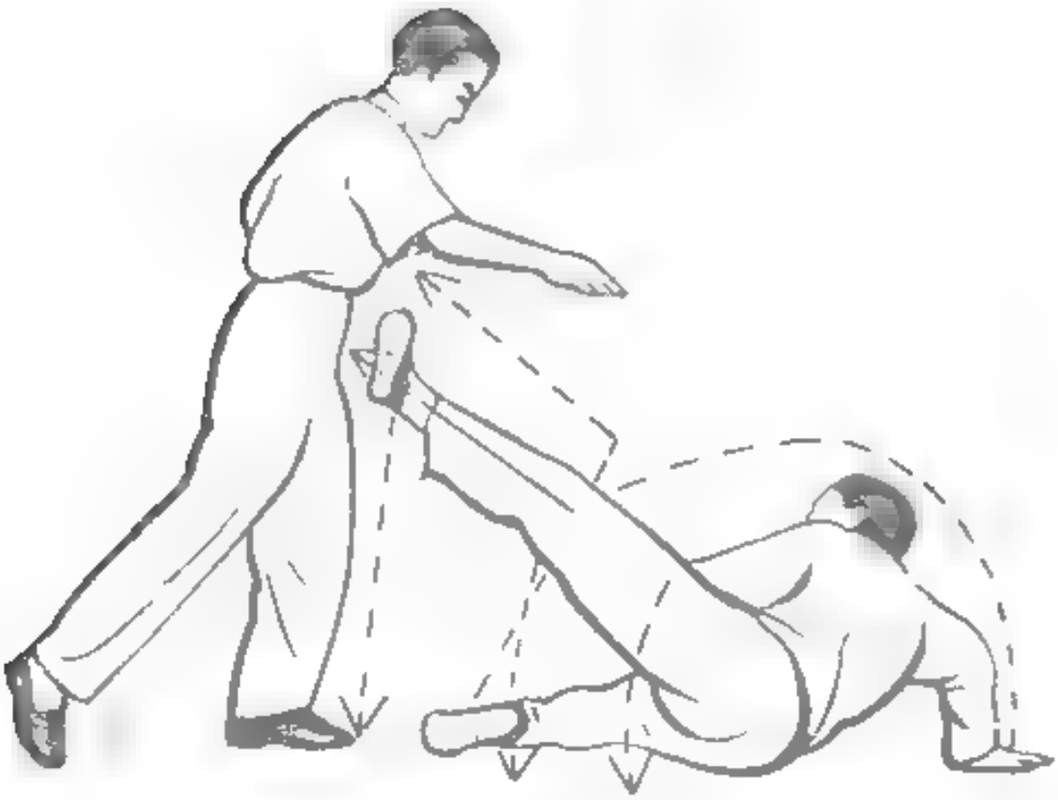
立鴛鴦腿法圖解

[illegible]，或故意誤傷，乘敵欲上前謀我手，突施連環，而「無」[illegible]。寫敗[illegible]。

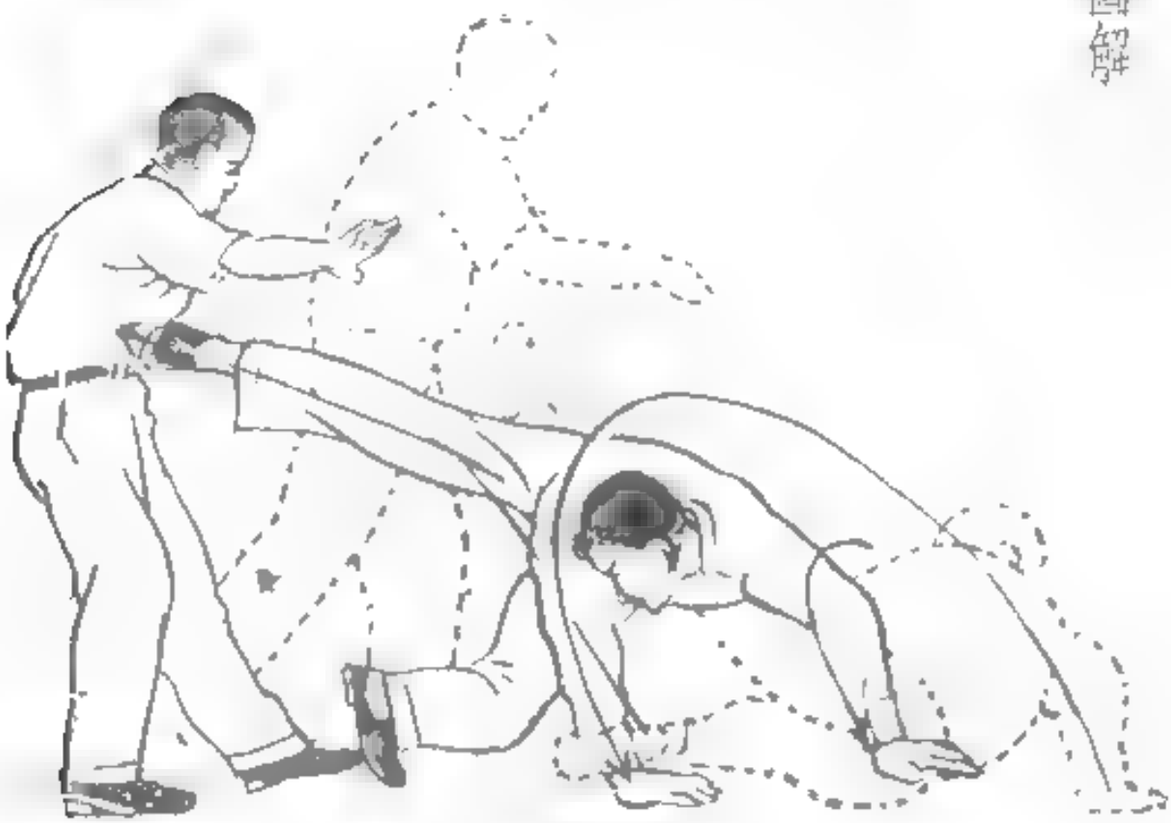
（四）「[illegible]敵之門，見敵勢更如丁，「時甚難取勝，」假做敗走，繼而將[illegible]右小腹之敵者[illegible]，以備反攻，是時敵見我中計敗，不[illegible]，勢必趨前[illegible]我，[illegible]，各在上之左足，施踏於[illegible]，冷敵之[illegible]，[illegible]之進攻。見第六十七圖。

[illegible]之右[illegible]，不[illegible]中與否，右掌施勁向地一按，上身向[illegible]，使背[illegible]，[illegible]時，[illegible]左手[illegible]之勢，為[illegible]勁上身突然[illegible]，收[illegible]，即[illegible]，[illegible]用「[illegible]敗」[illegible]。見第六十八圖。

我[illegible]敗戈！「[illegible]，我僅中「[illegible]」，亦必負傷[illegible]地，我可乘勝[illegible]「[illegible]」，繼而[illegible]之[illegible]。



第七十六圖



第七十七圖

第十九法——鈎踢腿

此法乃係迎敵，拳擊之時，閃而斷其腿之法。

（圖解）：我與敵交手之際，見敵突然，拳迅而擊來，欲閃不及，[illegible]為了急切，[illegible]手以上，敵之右腿（[illegible]亦可），[illegible]，[illegible]左腳以（或叫以左小腿及肘先着地），[illegible]勢將敵之左腿踢住，向往我方鈎來，同時以右足心，配合左腳[illegible]，敵之右腿[illegible]，[illegible]，則敵之右腿必斷。見第六十九圖。

解圍法腿蹬鈎

圖九十六

第二十法——絞腿

[illegible]

[illegible]

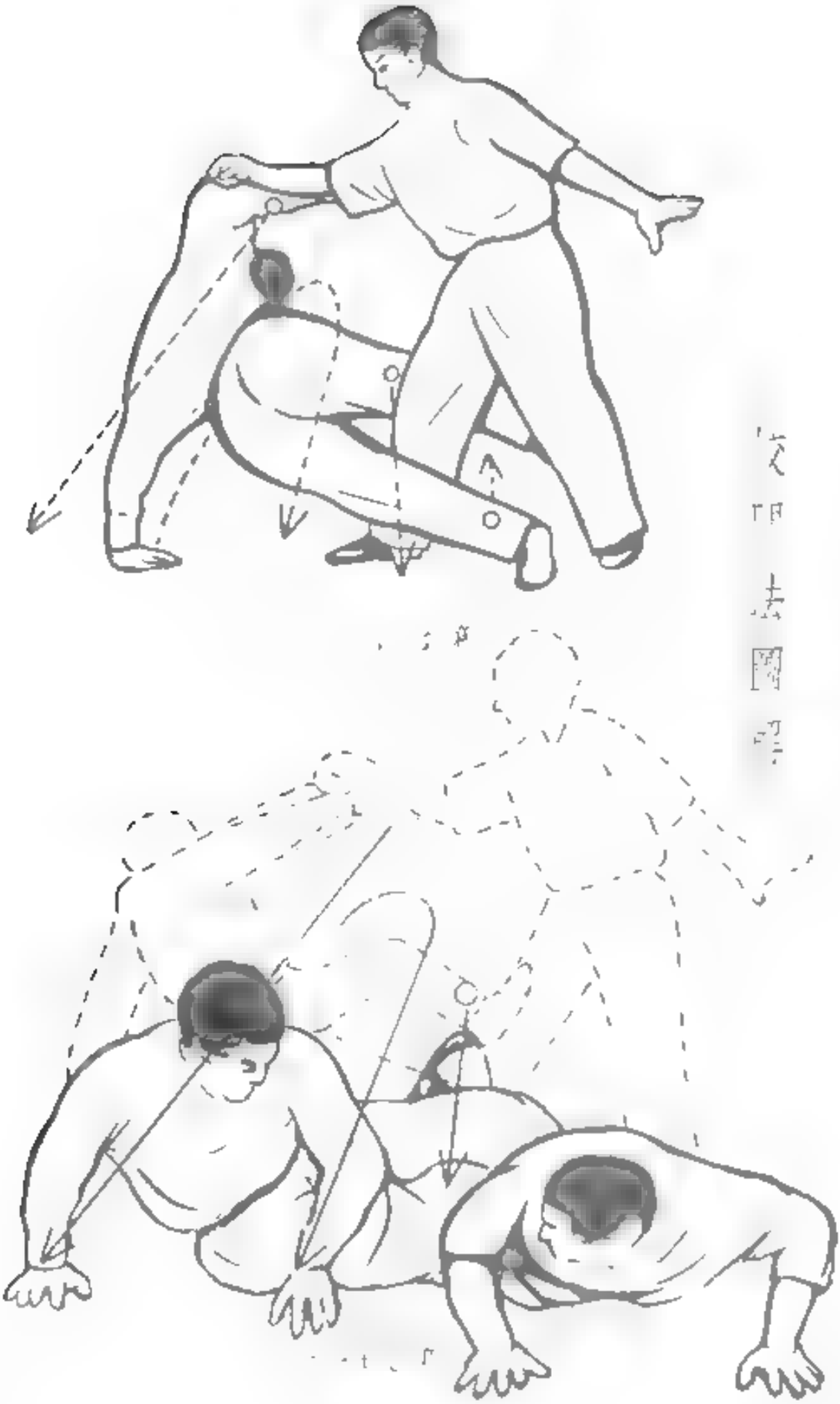
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



次頁圖解

第二十一法——挾剪腿

此法乃係乘敵，拳擊來，突身而挾其腰部，剪其內部取其命之法，屬腰中取勝之法。

（圖解）設乘敵交手之際，敵突然上步當胸，拳擊來，不及還手，急以右手抓住敵之手腕（抓不住亦可），同時用雙腳，起，身向後點開，以雙肘或單肘支持着地，雙腿往上往前衝，勾住敵腰根，迎面將敵肋骨以下之軟腰挾住，雙腳互相鈎掛，施挾剪訣橫力，以合雙腳互相的力量，用雙腿往裏迅力挾剪敵人之腰部，而往下壓使敵跪地，（此時可乘機以肘擊打，雙手防敵之雙手，待敵喊痛求饒為止。見第七十二圖。

按如敵仗欲負隅反抗，只要雙腿施力猛挾，則不難使敵之橫膈膜破裂而亡。

解圖法腿剪挾

圖二十七第

第二十二法　單飛腿

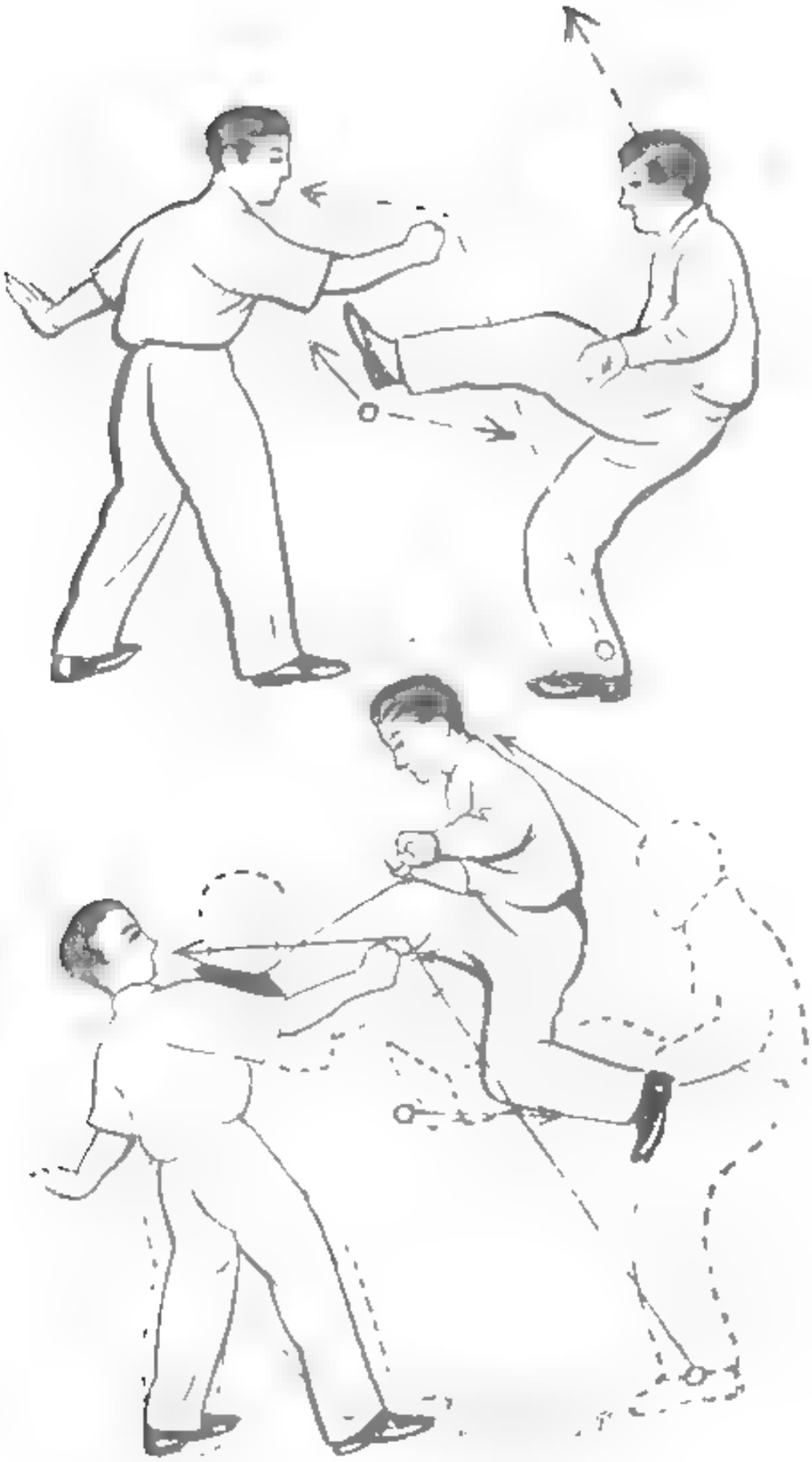
[illegible]

[illegible]敵突上右步以右拳擊我，[illegible]。

[illegible]

[illegible]拔去（虛式），定必身向[illegible]，[illegible]。[illegible]提氣留起，配合右上。

[illegible]



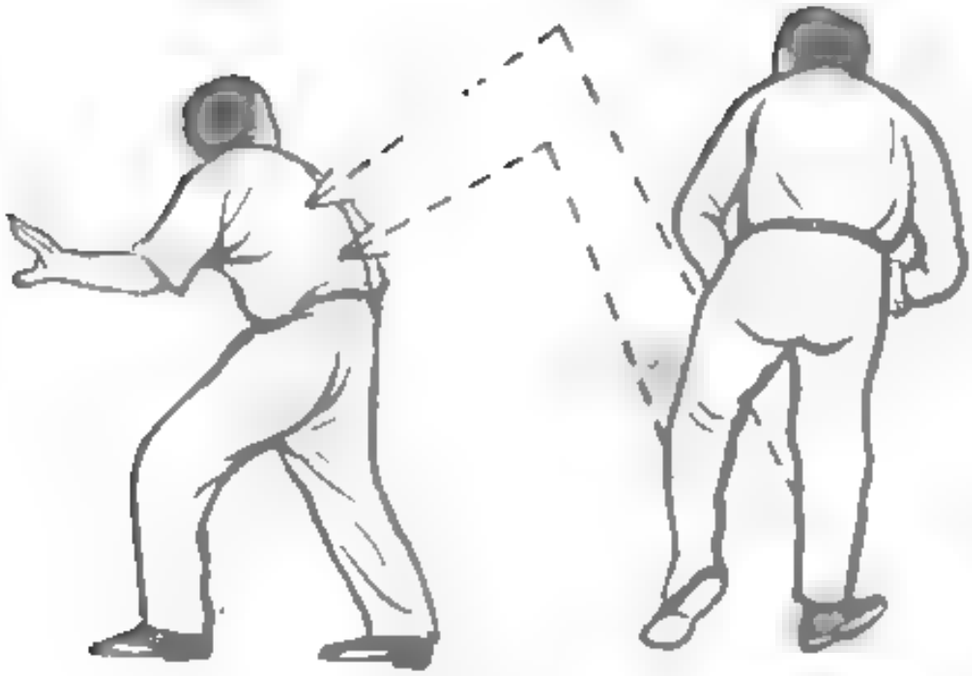
單飛腿法圖解

第二十三法——雙飛腿

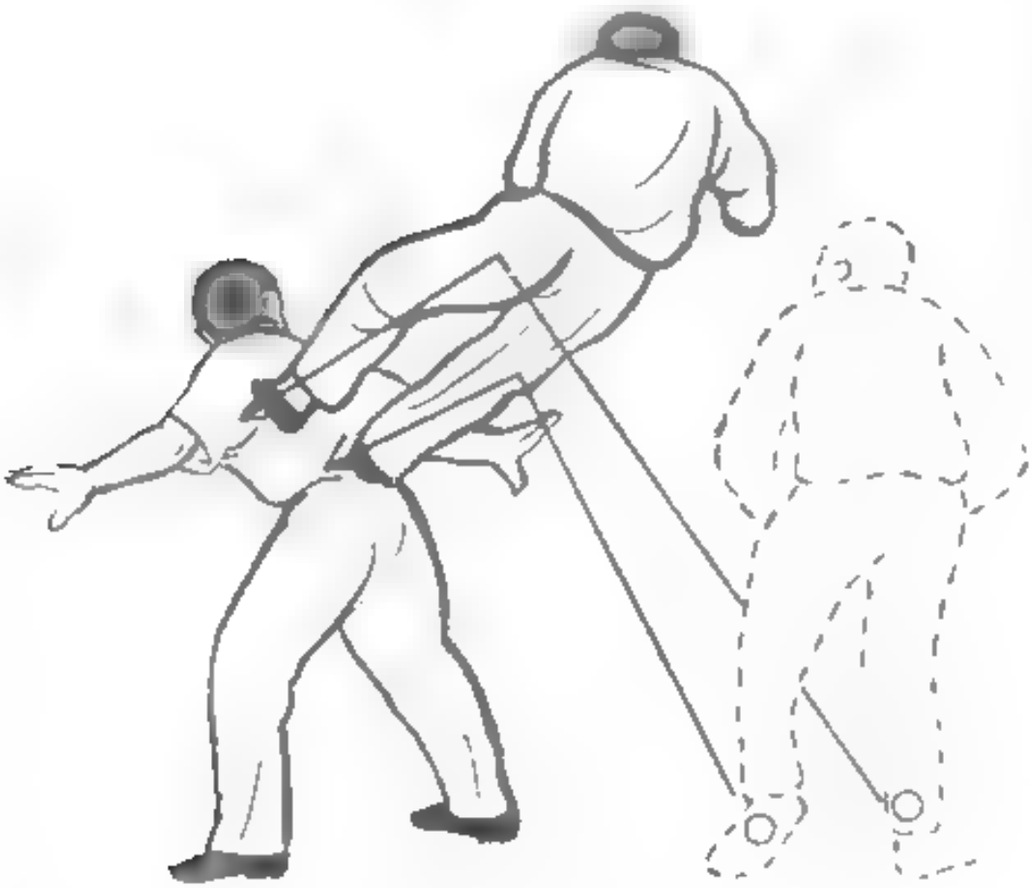
此法乃俟與敵交手間，乘敵轉身之際，突角之而擒敵之法。

（圖解）設吾與敵交手間，敵轉身換，之際，突抱腰劄，氣向上提，身向下蹲，先四肢內含，如抱球狀。見第一圖。

二、（今假設吾與敵分之勢，雙足垂點決彈勁，對準敵人背部「對心穴」踢去，敵人即倒。見第二圖。



第七十五圖



第七十六圖

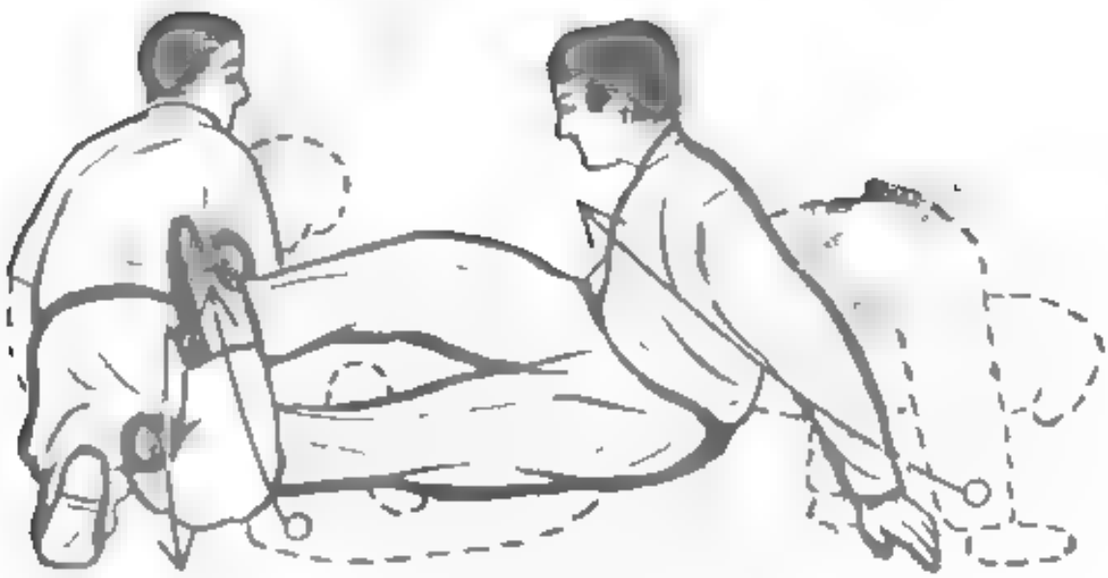
[illegible]

[illegible]即要一身向右發轉，同時配合腰勁右轉滾之勢，[illegible]

滾身回去腎解

第八十七圖

承上式，將敵之右步絞緊，身向右後繼續翻滾，自然配合右腳向右腰鈎另敵之右腿繩，同時，急腰勁以右後腰向右向下別壓敵之前腳，敵必被困而不能動彈。見第七十九圖。



圖九十七第

附錄：練腿基本功

一　壓腿

甲　正壓——按腿

動作：

[illegible]對[illegible]工具（桌、凳、櫃、窗台或肋木，以發展[illegible]的工具，[illegible]而定），離開兩小步站立；

一、將右腳跟擱在工具上，高度[illegible]小腹相平，腳尖上翹，腳部挺直；左腳支持身體，腳尖對[illegible]工具，[illegible]；

二、雙手[illegible]，按在右膝上；視右腳尖；

三、兩[illegible]，上[illegible]，然後還原，接着再前俯（[illegible]），過數次俯壓之後，放下，換左腿做。

目的：練股二頭肌、右腿[illegible]、右膕[illegible]的肌腱及小腿一[illegible]

圖一

說明

「起」「俯」的動作不要做得太快，

校再

動作

乙　側壓　壓腿

目的

說明

一、側屈、前屈、後屈、左右轉動、伸展、

腹外斜

[illegible]

[illegible]

[illegible]

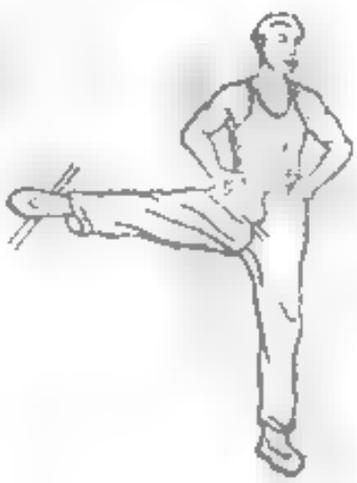
丙 斜壓腳 沉腿

[illegible]

右腳踏實繃直，用腳掌內側和自謂練工具[illegible]，使小部內側朝下，膝部[illegible]；左腿膝部[illegible]、踝部對[illegible]練工具站立；

[illegible]了又壓，它[illegible]朝下，所謂反又壓；

[illegible]，以沉壓右腿（圖四）。



圖四

目的：[illegible]肌、長收肌、股薄肌、大收肌、股內肌、[illegible]相股的肌的伸[illegible]及[illegible]，對帶的堅韌，爲武術[illegible]中的前後[illegible]內的準備；[illegible]時也加深[illegible]了髖關節囊、各股韌帶、股[illegible]帶的彈性和[illegible]，[illegible]內的韌[illegible]，[illegible]對腿、腰也作了鍛鍊。

說明：

[illegible]

丁　反壓——反抬腿

動作：

[illegible]

目的：

[illegible]

圖五

說明： 當助手拉扯的時候，練習者的上半身要[illegible]，[illegible]。

一、[illegible]有力了。[illegible]，種輕[illegible]的家具[illegible]兩種輕[illegible]，[illegible]輕[illegible]的、抬[illegible]、[illegible]輕[illegible]的[illegible]，[illegible]向後[illegible]，[illegible]。[illegible]的按、壓、[illegible]拉的[illegible]，[illegible]門[illegible]的[illegible]。[illegible]（支持[illegible]）[illegible]體等等動作。其目的[illegible]隨的[illegible]，[illegible]不是[illegible]，不[illegible]了。

二 搬腿

甲 吻靴

動作： [illegible]彎起，[illegible]，左手握住[illegible]（圖六）；

一、雙手[illegible]向後拉，上半身[illegible]前俯，用嘴吻腳尖（圖

[illegible]

目的：[illegible]

說明：[illegible]

乙　臥靴　左右臥

右臥靴

動作：[illegible]

目的

的肌腱與韌帶，一方面訓練腹外斜肌、

說明

[illegible]，之后以身體的側面倒臥地上，不可用[illegible]，將[illegible]，[illegible]做了數次之後，再[illegible]。

丙　抱靴

動作：

[illegible]；

二、[illegible]。

目的：[illegible]。

說明：[illegible]，[illegible]。

[illegible]；

二、[illegible]，可以從一分鐘增到五分鐘，以加強眼和[illegible]的平衡能力。

丁　端靴

動作：同抱靴，左手反叉左腰；

目的：

說明：

二　懸眼

甲　前懸

動作：

眼往額前看向前挺起伸出（圖十一）；

四、[illegible]

目的：[illegible]

說明：[illegible]

乙 側懸

動作：[illegible]

四十圖

五十圖

六十圖

[illegible]第二動作做完後繼續打第一次。

目的：[illegible]。

說明：[illegible]，必須使腿[illegible]，不能有[illegible]。

[illegible]。

[illegible]。

[illegible]腳和跨腳兩種，可輪換[illegible]。

丙 斜懸

動作：二、兩腳[illegible]同：

[illegible]左腳緩緩伸出，[illegible]。

[illegible]（[illegible]八）

[illegible]第二動作後再做第二次。

目的：[illegible]。

說明：[illegible]

[illegible]

八十四

[illegible]的；

一、斜懸臂的高度，一般來說，是不太容易加高的，總得[illegible]於[illegible]，[illegible]漸進；

二、斜懸臂的，就只有翻跟一種，如果改爲跑跳，那就等於是擴大[illegible]作用。

丁 高懸

[illegible]懸[illegible]，[illegible]等了[illegible]的[illegible]進行的[illegible]動[illegible]的[illegible]。[illegible]的[illegible]，[illegible]不合[illegible]，[illegible]可[illegible]所需[illegible]：[illegible]的[illegible]，[illegible]使關未[illegible]；而高懸[illegible]，[illegible]，[illegible]進[illegible]。[illegible]這樣的要求來練習高懸[illegible]向這個[illegible]，[illegible]。高懸一般只限於[illegible]。[illegible]可以[illegible]，[illegible]隆和體育接中的[illegible]。[illegible]關節收縮、[illegible]、姿勢、外張等[illegible]的[illegible]，[illegible]一步的訓練。

四　踢腿

甲　前踢

動作：雙手叉腰，挺胸，腹收；

右腳向前踢起，腳面繃直（十九），

左腳不彎曲向下，左右互換；

四拍踢腿。共踢十五。

說明：

一、上身不要後仰，以免跌倒；

四拍踢腿，腳面繃直，左腳不彎曲；

四拍踢腿，腳面繃直，左腳不彎曲；

[illegible]

[illegible]。

乙 斜掛

動作：

[illegible]；

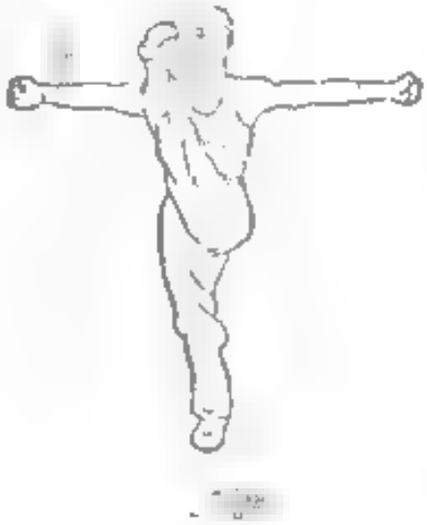
[illegible]；

[illegible]。

說明

[illegible]（[illegible]）或向右略偏；

[illegible]下按拳的[illegible]勢爲最妥。



丙 側踢

動作：

由上步拳，[illegible]不易[illegible]振，右腿上前一步，腳尖略向右外偏斜，一[illegible]，身側右側[illegible]，拳[illegible]，右拳上舉，[illegible]，左腿右伸；

「一方明左」腳尖微碰頭部（

說明

動作

丁　外擺

「七拾八。

說明：一　外擺時很容易使小腹內縮和上身前傾，這樣就不能使髖關節充分靈活，因此，腰腹必須挺直；

二　如果擺右腿的話，當腿擺至身體右側時，必須與體側成一百八十度的直面，不要在擺至右前方時就落地，因爲這樣就不能擴大肌肉的振幅。

戊　裏合

動作：一　同外擺動作；

二　右腿向前踢起，但不要像前踢那樣高（圖二十三）；

三　右腿向身後蕩回，上身隨之右轉；

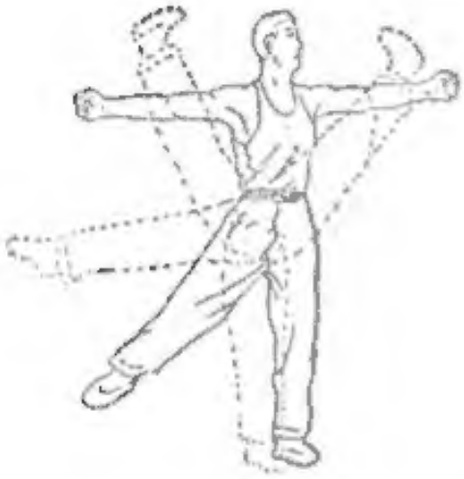
四　右腿從右側上踢經面部向左側迴環落地與左脚並攏（圖二十四），上身隨之左轉正對前方；

五　換左腿做。

說明：一　裏合腿前踢時不要像前踢那樣用力；

二　當右腿從前方蕩下擺回來的時候，上身雖隨之

圖二十三



圖二十四

右轉，但左脚尖仍正對前方，不能有所移動；

三、在腿蕩回進行裏合的時候，最容易使上身前屈和膝部彎屈，這要特別注意。

己 倒打

動作：一、兩手握拳側平舉，上左脚，踢起右腿，脚尖使之碰到前額，如同前踢腿動作；

二、右腿落下向後上方踢起，用脚掌去打頭部，此時，上身屈腰後仰以迎右腿（圖二十五）

三、右腿落下時上前一步，換左脚做。

說明：一、倒打動作在拳譜裏喚作「倒打紫金冠」，這說明對這個訓練的要求一定要打到頭部；

二、倒打的時候腰部可以彎屈，但支持身體的一腿不能彎屈；

三、倒打的前踢也不一定要踢到前額；

四、倒打在初步訓練階段，兩手可以扶着牆、桌、凳或椅等物件來進行。

五十二圖

踢腿訓練的前踢，斜掛、側踢、外擺、裏合、倒打等動作都是腿部肌肉、韌帶和關節經過壓腿、搬腿等靜止性訓練之後的活動性訓練。這種活動性訓練的目的，是使那些肌腱和韌帶直接地投入運動，訓練它們的運動性能，鍛煉它們的彈性、鬆弛、伸展、振幅和力量，所以華拳譜裏說：「壓而不溜不中用，溜而不壓笨如牛」。這六種踢腿方法的次數，如果按「腿溜百篇汗滿流」的要求，對初步練習的人來說，是有點苛刻的。初練者一般可以踢四十次，兩腿各踢二十次，以後再逐漸地增加到一百次。

{
"filename": "MTIxMTIyOTEuemlw",
"filename_decoded": "12112291.zip",
"filesize": 4760918,
"md5": "92335949036f3bca6ad2aba807ec2f90",
"header_md5": "a348b8df2b479d221a9953b3cc817b84",
"sha1": "3a71d92bf9ab82a8f5973f1454ea9006dab85df4",
"sha256": "b12bb99a44de478c8207590e1c6c825bb692669da8782b537e3ba031412498ad",
"crc32": 4273687168,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 4939598,
"pdg_dir_name": "",
"pdg_main_pages_found": 107,
"pdg_main_pages_max": 107,
"total_pages": 111,
"total_pixels": 84389526,
"pdf_generation_missing_pages": false
}